Autogestite  
Liceo Lugano - 1° aprile 2019  
Scuola di commercio, Bellinzona - 20 marzo 2019

Per accedere agli esercizi e alle riprese audio di questi nostri incontri,   
ho fatto una versione web di questa lettera.

[www.free-mind.guru/esercizi](http://www.free-mind.guru/esercizi)

Alcuni esercizi pratici.   
La meditazione.

*"Sedetevi comodamente in maniera eretta e rilassata, chiudete gli occhi e ponete la vostra attenzione semplicemente e senza sforzo sul vostro respiro, osservate come entra e come esce naturalmente.   
Non diventate attivi mentalmente ma con i pensieri che sorgono spontaneamente lasciateli pur sorgere, ma senza dare loro una particolare attenzione. Ritornate semplicemente e senza sforzo all'attenzione sul respiro come entra e come esce. Non alterate il respiro ma mantenetelo nel suo normale e spontaneo ritmo in maniera del tutto semplice e senza sforzo.  
Ponendo l'attenzione sul respiro ad occhi chiusi sperimenterete calma interiore.   
Iniziate con un minuto alla mattina e un minuto alla sera.   
Scoprirete molto velocemente i molteplici benefici che derivano da questo semplice esercizio. Iniziate con un minuto, ma quando vi sarete abituati a questo esercizio, e quando state cominciando a sperimentarne i benefici, allora potete tranquillamente aumentare il tempo a una durata di vostro gradimento.   
Io consiglio di arrivare progressivamente a una durata di 10 - 20 minuti, scegliete una durata di vostro gradimento, ma si può andare tranquilla mente a un’ora, come avviene qualche volta spontaneamente. La profonda calma mentale che si sperimenta è un po' come una vacanza per la nostra mente. Fare vacanza è salutare e in questo caso non ponete limiti.  
Potrete riconoscere i primi benefici nella vostra vita già dopo circa tre giorni. Imparerete spontaneamente, con il tempo, a rimanere in contatto con la vostra gioia interiore, con la vostra bontà e perfezione interiore, con questo vostro spazio interiore. Vi aiuterà ad affrontare tutte le situazioni della vita con maggiore sicurezza di Sé e maggiore serenità. Vi permetterà di sperimentare maggiore libertà di fronte agli eventi ed un’aumentata capacità di relazionarsi con il prossimo. Vi farà progressivamente scoprire il vostro valore interiore."*

Osservazione:   
Questo semplicissimo esercizio di meditazione porta innumerevoli benefici.   
Nei passati decenni sono stati fatti numerosi studi sugli effetti di questo esercizio di meditazione. Cambiamenti nell'elettrofisiologia e nell'encefalogramma. Efficienza e stabilità fisiologica. Influenza positiva sulla salute fisica. Miglioramento della percezione e miglioramento nella capacità di apprendimento. Lo sviluppo globale della personalità. Un generale aumento della qualità della vita.

Tutti questi effetti positivi io li considero semplicemente come effetti secondari e non mi interessano in maniera particolare.   
Il valore principale di questa semplice meditazione è che ci porta sempre più in contatto con la natura fondamentale della nostra mente che è la “Pura Consapevolezza” e che è la nostra vera identità, che è la nostra sacra identità.   
La “Pura Consapevolezza” ha il “profumo” dell'amore e della gioia.   
Uso la parola profumo perché è difficile trovare un'altra parola più adeguata.   
Poi, c'è da dire, che questo amore e questa gioia non sono più esperienze ma hanno la qualità dell'Essere.   
È difficile descrivere a parole e parlare della “Pura Consapevolezza”, perché qualsiasi cosa che noi possiamo osservare rimane un oggetto della percezione.   
La “Pura Consapevolezza” non può essere osservata, ma solo vissuta.   
La “Pura Consapevolezza” è di natura trascendente e non può essere descritta se non da un poeta o da un mistico realizzato.   
La “Pura Consapevolezza” è il nostro puro Essere, il nostro vero Io.   
Ogni esperienza che noi possiamo fare ha tre aspetti:   
1°) la nostra consapevolezza. > 2°) la percezione sensoriale >   
3°) l’oggetto percepito  
La nostra consapevolezza è il testimone silenzioso, è la nostra vera identità ma viene abitualmente ignorata. Nelle nostre esperienze dimentichiamo la nostra consapevolezza perché non fa mai rumore.  
Identificarsi con il proprio corpo, con delle nostre prestazioni fisiche, con il nostro conto bancario, il nostro status sociale, le nostre opinioni, il nostro concetto politico, identificarsi con il continuo chiacchierio del nostro dialogo interiore e delle nostre emozioni in eterno mutamento, tutto questo è una maniera di identificarsi superficiale inconsistente, fasulla, e che porta dolore.   
La nostra vera identità, quel “Io sono”, il livello del nostro puro Essere, è la “Pura Consapevolezza”. Nel nostro sviluppo interiore dobbiamo tutti arrivare a essere fondati in questa “Pura Consapevolezza”.   
Questa "Pura Consapevolezza" posso anche chiamarla "Lo Spazio del Cuore" oppure "Lo Spazio della Gioia Interiore".

Il valore profondo di questa semplice meditazione lo scoprirete poi da soli, passo per passo, facendola.

Un pensiero fondamentale:  
<http://www.free-mind.guru/it/concetto-base.mp3>

Lo spazio della gioia interiore: Esercizio preparatorio.  
*"Sedetevi comodamente in maniera eretta e rilassata, chiudete gli occhi e ponete la vostra attenzione semplicemente e senza sforzo sul vostro respiro come entra e come esce. Ricordatevi ora di una esperienza di gioia che avete fatto. Per esempio, avete rivisto dopo tanto tempo una persona alla quale volete bene. In questa situazione avete sperimentato una grande gioia. Sperimentate ora nuovamente la gioia che avete vissuto in quel momento. Ora per un attimo distaccatevi dalla storia di questo incontro. Mantenete la vostra attenzione totalmente su questa gioia interiore.* ***Respirate*** *questa gioia e entrate pienamente in questa gioia. Questo vi collegherà con lo spazio della gioia e dell’amore che sono sempre in voi e che potete sempre ritrovare perché vi appartengono.”*

Respiro e gioia interiore.

*"Sedetevi comodamente in maniera eretta e rilassata, chiudete gli occhi e ponete la vostra attenzione sul vostro respiro come entra e come esce.   
Mentre fate questo, collegatevi alla vostra gioia interiore.”*

L’esercizio preparatorio dovrà essere ripetuto probabilmente diverse volte fino a quando questa connessione con la gioia interiore sarà sperimentata senza il bisogno di rammentare una esperienza di gioia passata. L’esperienza della gioia interiore non sarà un urlo di gioia, ma una esperienza delicata e fine di gioia e di amore. Una volta che ha funzionato la prima volta sarà molto più facile che funzioni una seconda volta, e via di seguito. Dopo un po’ non è più necessario chiudere gli occhi. Si pone l’attenzione sul respiro e con tre respiri si è già in collegamento con questa nostra fine gioia interiore. Questo ha un valore pratico nella vita quotidiana. In qualsiasi situazione che ci possiamo trovare nella vita quotidiana abbiamo sempre la possibilità di collegarci alla nostra gioia interiore, che è il profumo del nostro Essere.

Lo spazio della nostra gioia interiore è un punto di riferimento sano, stabile e sicuro.

Per smartphone si possono trovare su "Google Play Store" delle applicazioni utili per questo esercizio. Io usavo volentieri il "MindBell" (Mindfulness Bell & Meditation Timer) ma ce ne sono diverse altre simili. Hai la possibilità di scegliere in quali giornate e durante quali ore, questa applicazione emette un delicato suono di campana per rammentarti di fermarti per un attimo a ricollegarti con il tuo spazio interiore della tua gioia interiore. Si può decidere liberamente con quale frequenza il segnale viene emesso. Io sceglievo abitualmente un segnale dopo ogni ora circa, nelle giornate dove questo segnale delicato non mi creava disturbo, ma un gradevole richiamo.   
Per stabilire il contatto con questa gioia interiore bastano poi pochi secondi.

Approfondire questa conoscenza.

[http://](http://www.free-mind.guru/)www.free-mind.guru/

“Crea spazio nella tua mente e riconosci la tua perfezione interiore.”

Sono 24 programmi, per 24 o più giorni. Ogni programma contiene una parte parlata, un canto di mantra e una meditazione. Scopriamo la nostra perfezione interiore, la nostra pura consapevolezza, il nostro essere, e nel riconoscere la natura fondamentale della nostra mente ci stabilizziamo.   
I temi trattati in questi 24 programmi sono:

1°) Riconosci la tua bontà fondamentale.   
 2°) La gratitudine.  
 3°) Ascoltare i tuoi pensieri.   
 4°) Identificarsi   
 5°) Il nostro sistema di pensiero.   
 6°) Percezione del corpo.   
 7°) Meditazione   
 8°) Tonglen   
 9°) La preghiera.   
10°) Ognuno desidera essere felice.   
11°) L'ingiustizia.   
12°) Accettati come sei.   
13°) La forza del pensiero.   
14°) Quello che vogliamo veramente.   
15°) Opinioni, il nostro punto di vista.   
16°) La lotta del bene contro il male.   
17°) Trasformare energie negative.   
18°) Il risultato dei tuoi pensieri.   
19°) Cosa puoi fare se ti senti male.   
20°) Padre e madre.   
21°) I nostri desideri.   
22°) Sutra della purezza.   
23°) Umorismo e la gioia interiore.   
24°) Come continuare.

Ti consiglio anche di fare un esercizio chiamato "Invito alla libertà"  
che trovi in questo video.  
<https://bit.ly/2FuaFyM>   
È un esercizio fondamentale   
di grande valore, chiarezza ed efficacia.

Ti fa sperimentare la consapevolezza al di là della identificazione come persona.

Osservare il dialogo interiore: *"Sedetevi comodamente in maniera eretta e rilassata, chiudete gli occhi e ponete la vostra attenzione sul vostro respiro, come entra e come esce.  
Ora osservate i pensieri che sorgono spontaneamente.   
Sorgono senza alcuna fatica?   
Che valore acustico hanno?   
Sono acusticamente ad alto volume? o finissimi e delicati?   
In che lingua pensate?   
In dialetto o in italiano letterario?   
Questi pensieri hanno un valore acustico, osservate la loro sonorità.   
Potete sentire la vostra pronuncia oppure è una tonalità anonima?*

*Questo esercizio vi permette di sperimentare che voi non siete i pensieri ma siete colui che ascolta i pensieri.   
Provate ora a produrre un nuovo pensiero.   
Pausa.   
Avrete potuto osservare ora che fra un pensiero e il prossimo pensiero esiste una pausa. Anche in questa pausa senza pensiero voi siete interamente presenti e coscienti. Questo dimostra che voi siete più fondamentale dei pensieri che sorgono.   
Provate ora a porre l’attenzione sulle pause che ci sono fra i pensieri.   
Potete entrare in una di queste pause fra i pensieri e vi ritrovate in meditazione anche se i pensieri spontanei continuano tranquillamente a sorgere.”*

  
Grandi risate:  
Le persone sono abitualmente identificate nella loro identità egocentrica.   
Una identificazione molto limitante, instabile e illusoria.  
Quando una persona fa esperienza che la sua vera identità non è questa persona, con identità egocentrica, ma che la sua reale identità è la pura consapevolezza, quando questa comprensione ed esperienza avviene, allora abitualmente scoppia in una grande risata.  
Qui di seguito tre video con grandi risate:  
  
<https://bit.ly/2FtSAkw>

  
<https://bit.ly/2YoIBVg>

<https://bit.ly/2TP8miR>

In questo video si assiste   
alla grande risata liberatrice   
dopo un profondo insegnamento.  
  
  
Alla scoperta del tuo valore fondamentale  
Un mio intervento in una scuola in Italia  
<https://bit.ly/2HxzFHK>

Su TV Arte una documentazione interessante sulla meditazione.  
Les étonnantes vertus de la méditation (TV ARTE)

<https://bit.ly/2CNCCzU> versione francese

<https://bit.ly/2Qe0Mvl> versione tedesca

Un buon libro sulla meditazione.  
La meditazione per amore.   
Gioire della propria esperienza più profonda

<https://amzn.to/2JA8CNU>

La mia home page Adhikara   
che contiene prevalentemente informazioni di esposizioni d’arte.  
I contenuti sociali si trovano sulla sinistra della pagina d’entrata.

<http://www.adhikara.com/>

La pagina web sul lavoro nella riabilitazione dalle tossicomanie.  
<https://bit.ly/2HyRRwo>



Se hai delle domande oppure vuoi comunicarmi qualcosa   
puoi scrivermi un’e-mail [v.altepost@bluewin.ch](mailto:v.altepost@bluewin.ch)  
  
oppure telefonarmi, o usare WhatsApp 079 632 41 35

Bene, qui termina la mia lettera.   
È venuta un po’ troppo lunga con quasi troppe informazioni.   
Tu cogli quello che ti serve e che ti interessa adesso.

Un caro saluto

**

Vincenzo Altepost

Via a Verlin 9

CH 6954 Sala Capriasca

Svizzera

Tel. 0041 79 632 41 35

[v.altepost@bluewin.ch](mailto:v.altepost@bluewin.ch)

[www.adhikara.com](http://www.adhikara.com)

[www.free-mind.guru](http://www.free-mind.guru)