

Scegli. Decidi. Realizzati  
*L'Academy in Pratica*

## **I 4 Passi della Meditazione**

Iniziamo a percorrere invece la strada che utilizza l'attenzione focalizzata. Esistono quattro passaggi semplici per poter sperimentare l'esperienza meditativa, per produrre una mente meditativa, per entrare nello stato di coscienza meditativo.

Il primo passaggio consiste nel focalizzare la propria attenzione su un oggetto di contemplazione, su un oggetto interno, esterno, astratto o concreto. Questo oggetto dovrà avere delle caratteristiche particolari. Non tutti gli oggetti su cui focalizziamo la nostra attenzione sono positivi per produrre lo stato meditativo ma devono avere delle caratteristiche che sono chiamate Sattviche sono delle caratteristiche che devono esprimere delle virtù, devono esprimere degli aspetti delle qualità positive ad esempio un oggetto di contemplazione efficace potrebbe essere il sole inteso come archetipo del dispensatore universale di luce e di calore, di amore e di vita, come portatore di vita di energia vitale. Ecco focalizzare l'attenzione sul sole e concentrarsi su di esso potrebbe



essere estremamente efficace nel processo per arrivare allo stato meditativo.

Quindi il primo step consiste nell'essere capaci di focalizzare la propria attenzione. Per focalizzare la propria attenzione vuol dire che tutta la nostra attenzione deve essere direzionata verso un oggetto, verso una forma ed escludere tutto il resto.

Una volta che siamo riusciti a determinare nel nostro campo mentale un'attenzione focalizzata attraverso un atto di volontà e questa attenzione focalizzata diventa sostenuta nel tempo allora si trasforma in concentrazione sostenuta, quindi passiamo al secondo stadio ovvero che introduce la meditazione. Questo vuol dire che questo restringimento, che questo focus di attenzione rispetto all'oggetto che stiamo considerando diventa totale, diventa profonda e diventa sostenuta nel tempo allora si trasforma in concentrazione.

E quando anche la concentrazione diventa matura, prolungata nel tempo, sostenuta nel tempo e soprattutto diventa un espediente per maturare disciplina, diventa ripetuta, diventa perseveranza, viene innaffiata dall'acqua della costanza ogni giorno allora si trasforma nel terzo stadio che è la contemplazione.

Qual è la differenza tra attenzione, concentrazione e contemplazione? Cosa differisce uno stato di attenzione focalizzato, di concentrazione sostenuta rispetto alla contemplazione?



La contemplazione è estremamente più raffinata, più sottile, più potente e più profonda dei primi due stadi.

In primis perché contemplare vuol dire osservare attraverso il silenzio della mente, vuol dire osservare senza definizioni, senza giudizi, senza pregiudizi, senza bisogno di riorganizzare nella mente ciò che già sappiamo e che tenta di definire, di controllare ciò che abbiamo davanti. Il contemplare è l'osservare tipico degli occhi di un bambino piccolo, molto piccolo quegli occhi che sono puri, guardano così innamorati e innamorati non cercano di definire l'altro è una disponibilità completa verso le infinite possibilità. Non c'è attribuzione, c'è un flusso di amore, di meraviglia, di entusiasmo. Questo è lo stato contemplativo.

Immagina di guardare un tramonto, focalizzarsi con attenzione su un tramonto, concentrarsi su un tramonto oppure contemplare un tramonto, come se lo vedessi per la prima volta davanti a noi. C'è uno stato mentale davvero di meraviglia, di non definizione, di non attribuzione di nessun significato. Ma semplicemente di apertura. La contemplazione è estremamente intima, avvicina l'oggetto all'intimità del nostro essere. E' uno stato veramente inclusivo in cui si inizia a portare ciò che stai osservando nell'intimità della luce, dell'intelligenza del mio essere del mio cuore.

Quindi lo stato contemplativo è uno stato profondamente rigenerante ed è uno stato che produce meraviglia, che produce entusiasmo questa parola entusiasmo. Mi ricordo che questo era lo stato naturale del mio maestro, Anthony Elenjimitam, che



riusciva a 97 anni a vedere tutto con un entusiasmo, con una freschezza ecco la mente meditativa è una mente fresca, una mente sempre giovane, ha trovato il segreto dell'eterna giovinezza nel senso che ogni cosa è un miracolo costante e sempre nuovo.

Pensa nel momento stesso in cui nelle relazioni, ad esempio, noi crediamo di conoscere un'altra persona. Quello è l'inizio della morte di una relazione. Crediamo di conoscere noi stessi, ci impacchettato, non ci lasciamo la possibilità di essere qualsiasi cosa e pensa invece quando una persona cambia relazione o inizia una nuova relazione, oppure cambia paese, cambia lavoro, cambia contesto in cui nessuno lo conosce e nessuno attribuisce alcun significato specifico. Nessuno lo condanna, lo relega, mette le sbarre della definizione sull'altro. Entriamo in questi nuovi contesti in una fase creativa estremamente rivitalizzante e scopriamo delle abilità e delle capacità che prima non avevamo perché le persone non credevano che noi potessimo svilupparle a volte questo campo aperto, questa assenza di definizione ci permette di tirare fuori virtù che credevamo di non poter neanche avere oltre che di non poterle sviluppare, manifestare ed esprimere.

Quindi lo stato meditativo è uno stato di apertura, è uno stato di disponibilità, di meraviglia, di entusiasmo costante. E mi ricordo il mio maestro che, a 96 anni, 97 anni, dopo due ore di conferenza aveva la mente fresca come quella di un bambino ed era costantemente in uno stato di entusiasmo. Ripeteva da 60 anni le stesse cose ma le abitava con una freschezza, con una novità.



Perché non è tanto ciò che diciamo ma è ciò che facciamo. Pensa ad una carezza o a un bacio, se le abitiamo con passione, con intensità, con la luce della consapevolezza, con la meraviglia che dà vita a queste cose e niente nessun bacio, nessuna carezza, nessuno sguardo, nessuna parola sarà sempre la stessa seppur ripetuta migliaia di volte, sarà abitata dallo spirito, avere l'aspetto divino dentro, una coscienza di meraviglia, di presenza in un miracolo costante che appunto è l'esistenza di un miracolo senza fine.

Questo è il segreto di una mente eternamente giovane e di uno stato di coscienza meditativo e si tratta di contemplazione.

Quindi pensa come osservare la vita e l'universo attraverso gli occhi di un bambino puro, quella è la contemplazione.

Quando anche la contemplazione diventa sostenuta, profonda, matura allora si trasforma nello stato meditativo.

Lo stato meditativo è uno stato di pura coscienza di essere, di pura consapevolezza di esistere senza più limiti, senza più definizioni, un oceano in cui brilla semplicemente la consapevolezza dell'essere nella mente. Ed è quanto di più puro possa esistere nel campo mentale, nello stato mentale perché veramente non ha nessun limite.

