

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

## **Cosa non è meditare**

Vorrei approfondire due grandi tematiche: cosa non è meditare e cosa invece è realmente meditare e cosa intendiamo in questo contesto in questa masterclass per meditazione.

Vorrei sfatare tanti miti che esistono relativamente alla pratica meditativa primo fra questi è che meditare voglia dire pensare.

Meditare e lo stato di coscienza meditativo è esattamente il contrario, è la sospensione completa di tutte le attività mentali, no idee, no pensieri, nessuna impressione, nessun movimento nel campo mentale. Quindi una sospensione completa un annullamento completo dell'attività nel campo mentale. In questo modo possiamo sviluppare un'esperienza altamente rigenerativa attraverso lo stato meditativo, uno stato mentale meditativo.

Quindi meditare non pensare, meditare non vuol dire neanche pregare. Il mio maestro diceva "pregare è quando tu parli e Dio ascolta, meditare quando Dio parla e tu ascolti." Quindi meditare



non è una preghiera, non è un'attività della mente, non è un chiedere, non è un dare, è al di là di tutta questa dimensione.

Meditare non vuol dire neanche respirare consapevolmente e non è semplicemente uno stato di intensa presenza. Questi sono tutti preludi alla meditazione, uno stato di intensa presenza di intensa consapevolezza, uno stato in cui portiamo l'attenzione al respiro e ne diventiamo consapevoli.

Tutto questo non è meditazione può essere come ho detto un preludio alla meditazione.

Così come meditare non vuol dire neanche canalizzare questa terminologia un po' particolare, un po' strana. Ho canalizzato una meditazione, ho ricevuto un'informazione ispirativa e l'ho tradotta in una meditazione. Gli stati di canalizzazione non sono in nessun modo attribuibili allo stato di meditazione dove non vi è alcuna frattura percettiva tra un messaggio in entrata e un messaggio in uscita, tra io e tu, niente di tutto questo.

Non è canalizzare, non è ricevere, non è dare la meditazione è al di là di tutto questo.

Meditare non vuol dire neanche visualizzare. La visualizzazione non è meditazione. Quando ti dicono chiudi gli occhi e immagina di essere in un posto meraviglioso e ti spacciano questo per meditazione guidata sappi che quella è una visualizzazione guidata e non ha niente a che fare con lo stato meditativo.



Così come meditare non vuol dire rilassarsi, non è una seduta di training autogeno, non vuol dire prestare attenzione ai propri organi interni, respirare attraverso le tensioni. Non è meditazione è un processo di rilassamento.

Meditare non vuol dire neanche entrare e sperimentare uno stato di pace di felicità o di gioia. Quelli sono effetti collaterali dello stato mentale meditativo.

Meditare non vuol dire neanche vedere i colori o vivere uno stato di felicità di gioia, è al di là di tutto questo lo stato meditativo è fra poco vedremo cos'è.

Purtroppo la meditazione è stata anche associata a delle pratiche di new-age o esoteriche ma in realtà non ha niente a che fare con tutto questo. È una pratica antica come l'umanità, è assolutamente contestualizzata oramai in una pratica complementare, in uno stile di vita sano, suggerita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità ed esistono tanti filoni che fra poco vedremo d'introduzione alla meditazione, cioè tante tecniche e tanti approcci che poi possono portarci nello stato meditativo della mente.

Adesso che abbiamo però detto e sfatato molti miti relativamente a cosa non è meditare dobbiamo fare un passo ulteriore e quindi comprendere cosa è meditare, cos'è la meditazione, cosa si intende per meditazione.

