

Scegli. Decidi. Realizzati
L'Academy in Pratica

Che cos'è la meditazione

Che cos'è allora meditare?

La meditazione innanzitutto è uno stato della mente, uno stato di coscienza che ha come effetti collaterali benessere, salute, lucidità, chiarezza mentale, entusiasmo, la capacità di meravigliarsi delle cose, di vedere tutto come una novità, ha un impatto enorme sulla nostra salute ma la radice di questo stato è semplicemente la pura consapevolezza di essere. Senza attributi, senza forme, è uno stato originale di purezza tipico dei bambini vissuto però con consapevolezza in cui non abbiamo bisogno di dare nessun significato a ciò che viviamo. Ciò che resta senza limiti, senza forma è una pura consapevolezza esistenziale, luminosa senza nessuna definizione, senza nessun giudizio. E' un'esperienza incredibile ritornare in questo stato di purezza soprattutto perché porta con sé dei doni straordinari che riguardano non solo la salute e la qualità della nostra vita e il nostro stato interiore di equilibrio emozionale e psicologico ma soprattutto fornisce proposito, significato all'esistenza, porta con sé



uno stato di pienezza. Questo è quanto di più importante possa donarci lo stato meditativo perché normalmente il nostro senso di identità viene creato attraverso fattori esterni: ciò che abbiamo, le relazioni, il lavoro che facciamo, il contesto sociale in cui viviamo o fattori interni che sono invece le credenze, le convinzioni, i pensieri, le idee, le impressioni che abbiamo rispetto a noi stessi come ad esempio valgono o non valgono, il nostro ego storico, i nostri ricordi tutto ciò che internamente, a livello di pensieri, di definizione ci dà un senso di identità.

La meditazione ci restituisce un senso di identità esistenziale che va al di là di tutto questo, di ogni livello di identificazione, di appartenenza è quel esistere, è quel dono primigenio dell'esistenza senza forma, senza definizioni, senza confini, infinita che ci appartiene intimamente e che riusciamo poi a riconoscere in ogni cosa. Ed è questo che crea un sentimento di unione, di unità con tutte le forme e le manifestazioni del creato. Questo è un dono straordinario per poter vivere in una dimensione e in uno stato di coscienza decisamente superiore.

Quindi la meditazione è uno stato di pura consapevolezza di essere, che non prevede fenomeni, non prevede emozioni, è al di là di tutto questo. Forse l'emozione che più si avvicina a quello stato di sottofondo è la beatitudine, è uno stato di emozioni decisamente superiore rispetto a quello che un essere umano comune può provare nella sua dieta emozionale fatta di solito di rancore, di risentimento, di rabbia, di colpa ma anche di simpatia, di empatia, di felicità, di gioia, di gratitudine.



Immaginiamo di andare al di là di tutti questi alimenti emozionali ed entrare in una sfera decisamente superiore di amore e di luminosità, di beatitudine.

Questo è probabilmente il sottofondo a questo stato di pura consapevolezza esistenziale a cui la meditazione porta. Quando sono molto stanco se dovessi mettermi a scegliere tra un'ora di riposo o un'ora di meditazione sceglierei un'ora di meditazione perché la capacità che ha questo stato di generare nel mio corpo fisico, nella mia sfera emozionale e mentale uno stato di rivitalizzazione è impareggiabile. Non c'è nient'altro che possa darmi quella sensazione.

Come arrivare quindi a sperimentare questo stato? Come possiamo arrivare a vivere questo stato? È facile e difficile? È un qualcosa che richiede anni di pratica, una disciplina bisogna diventare dei monaci? La risposta a tutte queste domande, relativamente a quella che è la mia esperienza di vita e di insegnamento, è no. Questo stato è assolutamente naturale, è uno stato a cui tutti possono avere accesso ed è uno stato soprattutto riproducibile con facilità, basta un'intenzione corretta, la volontà corretta, la disciplina corretta e uno stile di vita armonizzato per poter ogni giorno vivere una profonda esperienza meditativa o meglio uno stato meditativo perché la meditazione non è un'esperienza è uno stato di coscienza. Perciò vediamo di esplorare insieme adesso quelli che sono i quattro livelli, le quattro tappe per arrivare allo stato di meditazione così come descritte in



tutti i testi antichi appartenenti alla cultura indovedica tra cui nei Sutra di Patañjali.

Buon viaggio quindi nella meditazione.

