

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

## **Tre Ragioni Fondamentali per Iniziare a Meditare**

Ho deciso di creare una masterclass sulla meditazione perché dopo trent'anni di ricerca e di pratica ho potuto toccare con mano l'enorme impatto che la meditazione ha nel nostro stile di vita, nella qualità della nostra vita, nella nostra longevità e anche nella qualità delle nostre relazioni, prima fra tutti la relazione con noi stessi.

Esistono delle profonde ragioni innanzitutto biologiche e relative alla salute che interessano la meditazione, ci sono oltre ottomila studi scientifici presenti solo su PubMed, il motore di ricerca scientifico più accreditato al mondo che dimostrano come la meditazione abbia un impatto profondo sui processi di infiammazione, invecchiamento ma anche sul tono dell'umore quindi sulle emozioni primarie come ansia, paura, sulla depressione ma anche sulla sfera delle abilità cognitive quindi memoria, lucidità, presenza e anche sulla sfera delle relazioni, migliora la relazione con se stessi e con gli altri e migliora e ci permette di superare meglio il senso di isolamento sociale e di solitudine. Ma ciò che mi ha spinto maggiormente a voler creare



un contenuto di valore, un laboratorio di valori sulla meditazione è stata soprattutto la funzione sociale della meditazione che in ognuno di noi sviluppa quelle abilità sociali di vita come l'empatia, la compassione, la reciprocità, la consapevolezza dell'interconnessione e dell'interdipendenza tra tutte le forme di vita. Secondo me tutti questi valori, queste abilità sociali di vita sono di fondamentale importanza in tutto il processo di trasformazione sociale per la manifestazione di una società consapevole, equilibrata, armonica. E la terza ragione che è la più importante riguarda invece l'area esistenziale. La meditazione ci porta al di là di noi stessi innanzitutto in una società drogata di fare, di apparire, di avere era necessario restituire, condividere con le persone un elemento relativo al saper essere, un elemento che ci permettesse di fermarci, di ascoltare profondamente quelle che sono le esigenze autentiche e le necessità più autentiche presenti in noi, che non corrispondano molto spesso alle esigenze di mercato, alle esigenze familiari, alle esigenze lavorative ma che sono qualcosa che questo diamo dentro di noi e che se non prestiamo ascolto è possibile che si manifesteranno degli squilibri importanti non solo a livello fisico ma anche a livello relazionale, a livello esistenziale.

La meditazione ha delle profonde ragioni esistenziali ed evolutive. Innanzitutto è una sana abitudine consapevole che dovremmo introdurre ogni giorno. Non c'è bisogno di diventare dei monaci, è sufficiente praticare 12/20 minuti al giorno, quindi tutti possono compiere questa scelta, per avere dei risultati immediati praticamente nell'arco di pochissimi mesi 1,2,3 mesi. A parte il



benessere che la meditazione provoca istantaneamente però in pochi mesi possiamo da subito vedere come la qualità della nostra vita si innalza. Ma come vi dicevo l'aspetto più affascinante di questa masterclass e della pratica della meditazione consiste proprio nella sfera esistenziale cioè nel riuscire attraverso l'ascolto profondo e il riconoscimento delle esigenze, delle necessità autentiche di avvicinarci, di toccare e di realizzare il proposito e il significato della nostra esistenza, andando al di là di noi stessi, riuscendo a sviluppare un senso di identità inclusivo che ci permetta di concepire, di percepire noi come un qualcosa di molto più espanso che include gli altri, che include la natura, che include la vita. Ritornare quindi a una condizione di purezza originale e permettere alla nostra mente di funzionare in maniera perfetta, lucida, presente avendo quindi un impatto sulla sfera biologica e fisica, sull'energia vitale, sull'equilibrio emozionale e mentale e infine sulla sfera esistenziale, quella più intima e più importante.

In questo periodo in cui l'essere umano si sente più che mai isolato, fratturato rispetto all'esterno, si percepisce diviso rispetto alla natura, rispetto agli altri, ha bisogno molto spesso di creare un nemico per vivere un senso di appartenenza più profondo ecco, la meditazione diventa una cura, una cura che ci permette di includere gli altri, di includere la natura, di includere la vita, di riconoscere la natura essenziale in ogni cosa perché prima lo abbiamo trovato dentro noi stessi.

Personalmente attraverso la pratica meditativa sono riuscito ad attraversare i periodi più difficili e più dolorosi della mia vita, le crisi



più importanti perché proprio grazie a questi stati, alla mente meditativa, si riesce a sviluppare un senso di identità come quello dei bambini che non dipende da elementi esterni, dal nostro fare, dal nostro avere, dal nostro poter apparire o no, neanche da elementi interni quindi dalle credenze, dalle convinzioni, dalle impressioni che abbiamo su noi stessi, ma è un senso di identità, un senso di se stessi che è a prescindere da tutto questo. È un essere svegli, totalmente svegli e presenti nel miracolo della vita, senza definizione, senza forma, senza limiti. Questo crea una felicità esistenziale molto elevata, una felicità che non dipende da cosa abbiamo e non abbiamo, cosa possiamo e non possiamo fare e da quanto possiamo apparire è proprio una condizione naturale dell'essere umano. E pensate il vantaggio di questo tipo di felicità che non dipende da niente e da nulla ma solo dalla consapevolezza di esistere di essere presenti nel miracolo della vita, pensate il vantaggio che dà nelle scelte e nelle decisioni. Smettere di scegliere e di decidere per poter essere felici ma scegliere e decidere perché siamo felici. Scegliere decidere da uno stato di integrità, da uno stato di felicità. Questo crea un vantaggio enorme non solo nella qualità delle scelte e delle decisioni ma anche nei nostri comportamenti e nella qualità delle relazioni.

Per questi motivi e per molti altri ho deciso di creare una masterclass totalmente dedicata alla meditazione anche per sfatare molti miti che esistono relativamente a cosa è e cosa non è la meditazione.



Molte persone, quando la meditazione è arrivata in Occidente, l'hanno scambiata per un fare, l'hanno mercificata e hanno scambiato la meditazione per un atto per un fare, quando la meditazione appartiene alla sfera del saper essere ed è proprio questa nobiltà della meditazione che le restituisce un valore così importante in tutto il processo di realizzazione e trasformazione individuale, relazionale e sociale.

Quindi buon viaggio all'interno di questa masterclass sulla meditazione, il mio augurio è che ognuno di noi possa maturare consapevolezza, benessere, qualità della vita e significato e proposito in queste esistenze, per questo motivo vi auguro un buon percorso in tutte le tecniche, in tutta la parte teorica e pratica di questo corso dove insieme condivideremo le origini della meditazione, gli aspetti scientifici quindi le ricerche scientifiche che sono state sviluppate soprattutto negli ultimi anni, l'aspetto filosofico, i valori che si sviluppano attraverso la meditazione e l'impatto che questa ha a livello della salute del corpo, della sfera delle abilità sociali e di vita, della sfera relazionale e infine di quella più elevata ed esistenziale che riguarda proprio il senso di noi stessi.

Buon viaggio nella meditazione.

