

# ARTE DI VIVERE

Donati tempo per osservare, scrutare, considerare, contemplare le esperienze che stai facendo insieme al gruppo di amici di vita. Fà che la tua esperienza sia utile a te e agli altri; fà che la memoria custodisca e valorizzi ciò che apprendi dalla tua esperienza. A volte siamo immersi nelle parole, riempiti di rumori e vuoti di pensieri. Se non siamo abituati a meditare... i dialoghi tra amici sono mediocri, scadono nella chiacchera inautentica. Per ricavare messaggi dalle esperienze è opportuno praticare la meditazione. Un incontro settimanale con gli amici può essere un mezzo che alza la qualità della vita e un aiuto a vederci da altri punti di osservazione. C'è un tempo per abitare con gli altri e c'è un tempo per abitare con sé. Permetti alla mente di non essere travolta dal flusso delle parole e di riposare; permetti alla mente di meditare perché la meditazione è sorgente di sapienza-sapore di vita. Tu sei ciò che contempli, la vita è ciò che i tuoi pensieri vanno creando.

La discoteca illude, delude, crea incomunicabilità e solitudine, stordisce e ovatta; la palestra tedia col narcisismo sordo e tiranno che chiude in uno sterile ripiegamento su sé. Invece il gruppo di meditazione-pacificazione produce appartenenza, cultura e spiritualità. Fà spazio, fatti vuoto perché le esperienze degli altri ti arricchiscano.

Il cambiamento si attua con l'osservazione: se osservi che sei arrabbiato la rabbia svanisce; se osservi l'amore esso cresce. L'osservazione aiuta la coscienza a leggere il bene e il male. Quando vedi bellezza tendi a volerla possedere e nel possederla la rendi dolorosa e ti crea sofferenza. Osserva le sensazioni che transitano nella tua mente e si manifestano nel corpo, osserva ciò che accade, apprezza senza attaccamento. Le emozioni sono come i cavalli che il carrettiere guida per fare l'uso migliore delle loro energie.

La meditazione guarisce lo sguardo neutrale, freddo, tecnico della psicologia e apre la mente alle esperienze di pienezza, è la fiducia di uno sguardo, è la meraviglia di una emozione, è la bellezza di un paesaggio, è la luce di una parola bella.... Meditazione è intimità personale che è insieme dono e mistero e va mantenuta in una sincerità che rivela le profondità dell'anima e in un pudore che protegge la parte migliore di sé.

La meditazione guarisce le malattie del corpo, della mente e dell'anima. La malattia è amica, maestra, informa la coscienza sulla necessità di cambiare: per guarire bisogna trasformare la mente che è medico, medicina e terapia.

*"Ho sperimentato il brivido di una malattia seria, ho appreso la gratuità. Mi sono immaginato sulla luna con una navicella guasta e due ore di ossigeno di riserva. Ora penso: sono qui sulla terra e respiro in abbondanza.... Con questi schemi mentali educo la mente allo sguardo positivo e pratico la meditazione per dare sapore alla vita". A. B.*

Il sovraccarico di informazioni non è ancora sapienza: bisogna riflettere, scrutare insieme. Per questo raccogliamo esperienze per l'apprendimento cooperativo, circolare, conviviale. L'incontro di meditazione settimanale serve a dare luce, energia e armonia a quello che stiamo vivendo: raccontarci l'autobiografia è cura di sé. Meditazione è tutto ciò che ti aiuta a portare la mente a casa e a considerare i tuoi pensieri.

Al venerdì sera dalle 18 alle 20 pratichiamo queste proposte: il gruppo è più potente della somma dei componenti. È realtà nuova, creativa: cura e promuove, dà sicurezza e coraggio. Perciò donati alla vita di gruppo per coltivare l'arte di vivere con la pratica della meditazione.