

MEDITAZIONE

Per la cultura occidentale significa *"macinare pensieri"*, per la cultura orientale significa **calmare la mente fino alla immobilità vuota**. Meditazione è una benefica educazione del carattere che serve a tutte le età, a tutte le attività e a tutte le professioni.

Tu puoi scoprire la forza dei movimenti rallentati e della mente consapevole; dis-identifica, dis-stacca, dis-passiona, dis-stanzia i contenuti della mente per guardarti meglio a un passo di distanza da te e fermare l'irrequietezza della mente per poter fare il migliore uso delle tue energie.

MEDITARE è una parola occidentale, è una forma intensiva del verbo *"mediare"*, indica l'uso di mezzi per aiutare la mente a costruire immagini, emozioni, memorie, pensieri con l'aiuto dei cinque sensi mentali.

Meditare da *"medium ire"* può significare anche *"andare in mezzo"* cioè dopo ogni distrazione tornare al centro scelto dove concentrare l'attenzione.

In oriente meditazione significa consapevolezza (awareness); non si tratta tanto di produrre attivamente immagini, pensieri, emozioni, memorie da macinare nella mente; si tratta piuttosto di esercizi di consapevolezza, tu fai l'osservatore spassionato dei pensieri randagi della mente, tu fai il notaio spassionato a quanto avviene nel flusso psico-mentale, prendi le distanze da te, immagini di essere un altro te che ti guarda dall'esterno e osserva quel che avviene nel movimento dei pensieri. Li consideri come pellegrini che vengono a visitarti, li intervisti e li congedi. Essi rivelano te a te, dove il tuo cuore batte, dove abita la tua vita, dove stanno i centri di interesse.

Con la lente della consapevolezza li osservi, li valuti, li autorizzi a entrare oppure no. Tu puoi individuare pensieri negativi che ti intossicano e pensieri positivi che danno luce, energia, armonia: puoi lasciare i primi e rafforzare l'amicizia coi secondi, puoi chiamare la presenza di pensieri belli che ti aiutano ad amare la vita. Tu sei responsabile dei pensieri che ospiti.

La meditazione è la grande via per ricondurre l'uomo alle sorgenti della sua umanità; è crocevia di tante proposte di vita per riconciliare l'uomo a sé e comunicare con la sapienza interiore.

Ti conviene scegliere la compagnia dei pensieri sani perché tu sei ciò che pensi: il pensiero conduce alla azione e alla emozione corrispondente.

Meditare è un'oasi di pace per te: sosta senza fretta, guarisci l'ansia del fare, abbandonati alla gratuità del contemplare, ascolta la voce del silenzio, apprendi il modo nuovo di comunicare.

La tua mente sta sempre lavorando e c'è sempre un programma (software) attivo con cui lavora, non c'è un tasto per spegnerla. Tu pensi che non si possa intervenire nel flusso istintivo dei pensieri, invece tu puoi portare la mente a casa e fare il pastore dei tuoi pensieri. Puoi guardarli come fossero persone da intervistare. Quali sono i pensieri che ti abitano? Come scegliere la compagnia di pensieri sapienti e autorizzarli ad abitare con te?

Ci sono altri esercizi che mirano a placare, pulire, lavare, vuotare la mente dal traffico abituale di pensieri, emozioni, memorie per arrivare al riposo, alla pace mentale. Come il lago allo stato di quiete rispecchia il cielo così la mente quieta rispecchia il cielo interiore e di fronte ad una mente quieta si arrende il mondo intero.

Proposta: racconta esperienze biografiche di meditazione.

www.scuoladelvillaggio.it