

# MEDITAZIONE:

## QUATTRO METODI FACILI

*"Meditazione è una pratica utile a tutti per tutti i sentieri di vita. Quando avrai guadagnato alla meditazione una persona, questa ti sarà eternamente grata. La meditazione ti può dare quelle esperienze di pienezza (peak experiences) che uno può incautamente cercare nelle droghe".*

La meditazione pulisce, lava, vuota la mente da tracce, residui, blocchi, ingorghi, abitudini limitanti e promuove l'incontro col tuo "consigliere interiore" nel valorizzare al meglio le tue risorse umane. La meditazione calma, rilassa, distacca da uomini e cose: è un principio indiscusso di sanità mentale: l'uomo ha bisogno di un pezzo di deserto per ritrovare se stesso. Il silenzio rivela te a te stesso, ti aiuta a capire come stai vivendo. L'esperienza è maestra se è contemplata, la contemplazione è utile se è ricordata, conservata, scritta. Tu puoi meditare pensando, scrivendo, disegnando, camminando, cantando....

Ti proponiamo quattro metodi facili.

1. **Calmare l'attività della mente** fino al vuoto di ogni pensiero. Puoi immaginare di essere seduto sulla sponda del Gange e versare nell'acqua i pensieri che arrivano.
2. **Ritmare le quattro fasi del respiro:** in-spira più che puoi; trattieni l'addome gonfio più che puoi; espira anche l'aria residua; trattieni il vuoto e ricomincia. Puoi immaginare l'onda del mare e ogni movimento ritmico.
3. **Viaggiare attraverso le membra del corpo** dal capo ai piedi e viceversa ringraziando gli organi che col loro funzionamento ti assicurano la vita. Questo metodo si chiama "vipassana": la rotazione delle percezioni ti avvicina al mistero della vita.
4. **Chiamare parole amiche a farti compagnia** e a darti energia: è il metodo del "mantra" (man = mente; tra = protegge). Con l'aiuta della guida spirituale tu puoi scegliere una parola amica che tieni in segreto e puoi recitare così spesso che diventa la tua password, la tua campana di consapevolezza che ti ricorda in breve la direzione del tuo cammino di vita.

Testimonianze:

*"Sono andato da una donna provata negli affetti, mi ha offerto un messaggio: sii autorevole con te, cerca le sicurezze interiori; le emozioni sono passeggere per natura, illudono e deludono. Leggendo il libro di Rama Das "La mia vita con i maestri dell'Himalaya" ho incontrato la frase "rinuncia e godi" cioè rinuncia agli alti e bassi della vita e godi la gratuità del presente. Sul ritmo del respiro che entra ed esce io sussurro il mantra "momento presente, momento gratuito". M.D.*

*"Quando ero ragazzo vivevo momenti esaltanti nelle notti di luna. Tornando a casa attraverso i campi mi fermavo e guardavo ridendo la faccia pacifica della luna senza badare al tempo. Se camminavo anche la luna si metteva in cammino. Se correvo anche lei si metteva a correre attraverso gli alberi. La pace del suo viso aveva la capacità di calmare le ansie della mia giornata di scuola...." Aimé Duval, Il bambino che giocava con la luna.*

**A tutte le età la meditazione è sorgente di significati belli che nutrono l'anima.**