



ZEN 3.0
LA VIA DELLA MEDITAZIONE
UN LIBRO DI MINDFULZEN
Maestro Tetsugen Serra

ZEN 3.0
LA VIA DELLA MEDITAZIONE
UN LIBRO DI MINDFULZEN
Maestro Tetsugen Serra

La Meditazione

- * Se pensate che la meditazione sia obbligatoriamente stare seduti in silenzio, in una posizione orientale scomoda...
- * Se pensate che meditare sia scendere nel profondo della vostra mente per ricordare eventi passati e tentare di risolvere i problemi che si sono creati...
- * Se pensate alla meditazione come a una sospensione del vivere, del fare, del pensare o dell'essere...
- * Se pensate a meditazione come sinonimo di autoipnosi e autosuggestione...
- * Se vedete la meditazione come uno strumento per viaggiare in altri mondi spirituali o in altre dimensioni...
- * Se credete che per meditare si debba aspettare di essere confusi, infelici, sofferenti, depressi, soli...
- * Se pensate che la meditazione non sia per chi è già felice, contento, gioioso, per chi ama la vita...

Allora state pensando secondo una serie di luoghi comuni che producono una marea di equivoci.

Il fraintendimento è evidente soprattutto quando si pensa alla parola italiana meditazione, spesso associata a immagini di condizioni riflessive religiose. Le meditazioni zen e Mindfulzen (sintesi tra la psicologia cognitiva della Mindfulness e l'esperienza zen) comprendono una gamma di tecniche e di approcci originari di diverse tradizioni orientali e occidentali praticabili dall'uomo moderno che vive nella complessità della sua epoca.

La meditazione non è una condizione di trance, in cui si verifica un indebolimento o una scomparsa della consapevolezza. Non è una condizione mistica, intesa come un presentarsi involontario di immagini e visioni dal significato "religioso". Non è, soprattutto, una tecnica esclusivamente di rilassamento, anche se lo comprende. Lo sviluppo della consapevolezza, pur nella molteplicità di pratiche delle diverse tradizioni, è l'opposto di tutto questo; lo scopo è diventare attenti e presenti a ciò che la propria mente sta vivendo. Anche la parola pratica, per noi, assume un significato diverso, perché non consiste in un allenamento o un potenziamento in vista di qualche prestazione futura. Pratica e raggiungimento del risultato hanno luogo sempre e solo nell'istante presente, quello che sta accadendo ora. Quindi ogni meditazione manifesta già il suo risultato mentre viene eseguita. Questa è la caratteristica della meditazione nello zen.

Le pratiche meditative si presentano essenzialmente in due varianti: esistono le meditazioni di consapevolezza profonda e quelle di concentrazione.

Lo zen e la Mindfulzen possono essere considerate meditazioni prevalentemente di consapevolezza profonda (insight meditation), anche se inevitabilmente richiedono un po' di sforzo di concentrazione perché cercano di portare la piena attenzione al momento presente senza giudicare, manipolare o trasformare l'esperienza verso uno scopo preciso che non sia già in quello che facciamo con la meditazione stessa.

Qualunque cosa accade viene osservata così com'è nella sua natura qui e ora.

La differenza con le meditazioni di concentrazione rimane proprio nella natura dell'oggetto: mentre in queste l'oggetto è stabilito a priori con lo scopo di realizzare un certo risultato, nelle meditazioni di consapevolezza l'oggetto non c'è, osserviamo e indaghiamo ciò che accade dentro di noi per conoscere come siamo fatti e chi siamo veramente. Grazie a questa conoscenza, saremo in grado di vivere meglio noi stessi e il mondo che creiamo attorno a noi. Non esisterà nessun risultato o obiettivo prefissato, se non quello della conoscenza profonda di noi stessi.

La difficoltà maggiore che incontra chi si accosta alla meditazione è l'ansia da prestazione, perché siamo sempre tutti alla ricerca di successi immediati: appena intraprendiamo un'attività, siamo abituati a cercare subito i primi segni di cambiamento e di progresso. Questo accade perché misuriamo tutto attraverso il tempo, che per definizione ci sfugge dalle mani.

Dobbiamo vivere la meditazione come un'onda continua della nostra vita.

La meditazione stessa è il risultato che ci immerge nel qui e ora.

La meditazione è pratica e realizzazione nello stesso momento, come quando beviamo un bicchiere di acqua per dissetarci; l'acqua e il gesto del bere sono uniti dal nostro dissetarci, come nutrirci consiste nel cibo e nel gesto stesso del mangiare quel cibo.

La consapevolezza costante genera la "Chiara Mente", come la si definisce nello zen.

Essa sembra in grado di agire cambiando in primo luogo non i contenuti della mente, ma la nostra relazione con essi, mediante l'ascolto profondo di noi stessi. Attraverso uno sguardo intuitivo, immediato e comprensivo, la forza coercitiva di certi contenuti

cognitivo-affettivi condizionanti viene progressivamente meno, si dissolve.

La pratica della consapevolezza mette in luce costantemente i nostri condizionamenti radicati favorendo la comprensione e l'immediato insight, la visione intuitiva, e la possibilità di allontanarsi dai propri automatismi mentali che sono la condizione alla base della nostra libertà di esseri umani.

Questo aspetto centrale è riconosciuto ed evidenziato nella tradizione zen e in tutta la sua pratica meditativa.

Nell'Anguttara Nikaya, un testo attribuito al Buddha, è scritto: «*Non con le parole, si superano le contaminazioni mentali, ma vedendole e comprendendole tante e tante volte*».

Una motivazione per meditare

Ecco un breve elenco dei benefici fisici e mentali indotti dalla meditazione:

I benefici fisici:

- Stabilizzazione dei disturbi del sonno (iposonnia - ipersonnia)
- Riduzione delle malattie cardio-vascolari
- Prevenzione dei disturbi all'apparato digerente
- Aumento di capacità di concentrazione
- Prevenzione e cura degli stati d'ansia
- Prevenzione degli stati di apatia
- Maggiore produzione di endorfine, neurotrasmettitori che producono benessere attraverso un'azione anestetizzante del dolore
- Maggiore produzione di serotonina, ormone che produce appagamento: stabilizza l'umore, si sprigiona spesso nei rapporti di amore profondo tra partner o tra madre e figlio
- Maggiore produzione di GABA, sostanza (neurotrasmettitore) la cui carenza espone il soggetto alle dipendenze (alcol, droga, cibo e

- persino shopping, sesso compulsivo o altro)
- Maggiore produzione di melatonina, ormone che stabilizza il sonno
 - Maggiore produzione di HGH, l'ormone della crescita che protegge i tessuti dall'invecchiamento
 - Maggiore produzione di DHEA, ormone la cui carenza ci espone a tumori, osteoporosi, diabete, obesità e altro. Da questo ormone dipendono molto le nostre difese immunitarie
 - Minore produzione di cortisolo, ormone nocivo per l'organismo.
 - Abbassa le difese immunitarie e produce invecchiamento dei tessuti
 - Ispessimento della corteccia cerebrale (da 8 a 16 millesimi di millimetro secondo una ricerca dell'Università di Yale e del Massachusetts Institute of Technology)
 - Capacità di produrre coscientemente onde cerebrali vicine a uno stato di profondo rilassamento e concentrazione.
 - E molto altro...

I benefici mentali:

- La mente è più serena e lucida
- Sviluppa un senso di benessere
- Aumenta le facoltà mentali
- Chiarisce le idee (persistono nei momenti più critici)
- Stabilizza l'umore
- Contribuisce a creare armonia nelle relazioni
- Aiuta la concentrazione specie nel lavoro, negli studi e nell'attività sportiva agonistica
- Sviluppa la consapevolezza

** La meditazione di consapevolezza porta un senso di beatitudine e di pace profonda, e i benefici di questa pratica abbracciano tutto il giorno e tutta la vita.*

** La meditazione ci permette di essere più presenti nella vita, essere più ricettivi e creativi, avere maggior capacità di intuito e rispondere adeguatamente alla sofferenza.*

** La meditazione ci aiuta a sviluppare la compassione e l'amore per tutti*

gli esseri che vivono assieme a noi questa meravigliosa vita.

** La meditazione è rimanere sempre testimoni dei nostri stati di coscienza, e consapevoli di corpo, mente e spirito immersi in ogni azione che compiamo.*

** Meditare significa poter conversare sinceramente con noi stessi, dedicare del tempo solo a noi, prenderci cura di noi, perché lavorando con noi stessi ci occupiamo del mondo intero che è connesso con ogni momento della nostra vita.*

** Meditare equivale a essere il momento presente; mentre meditiamo, la nostra ricerca è rivolta a un solo obiettivo: l'istante presente libero da automatismi. Questa condizione, che viene chiamata generalmente condizione di consapevolezza del nostro essere, nel buddhismo si chiama Chiara Mente.*

Possiamo definire meditazione anche un particolare modo di stare nella vita per realizzare uno stato di calma e di quiete utile alla consapevolezza. Esistono tantissimi modi e meditazioni a questo scopo, ma l'obiettivo sarà sempre il raggiungimento di uno stato d'animo vigile e nel contempo rilassato, un particolare stato mentale che ci porta all'incontro con il nostro vero essere.

** Meditazione è accettazione non giudicante per permettere il cambiamento senza conflitti.*

** Meditazione è ritrovare il senso profondo di ciò che veramente è importante per noi.*

** Meditazione è sospendere i limiti che impoveriscono la vita.*

** Meditazione è sviluppare la benevolenza verso di noi e la vita, che produce tutti quei benefici fisici elencati prima.*

** Meditazione è scoprire che l'amore incondizionato è possibile.*

** Meditazione è insight, intuizione immediata e profonda.*

Nella meditazione non sempre siamo contenti di quello che scopriamo di noi stessi, ma siamo qui proprio per migliorarci.
Nello zen meditare è arrivare al punto dell'obiettività assoluta della vita.

I sette falsi miti della meditazione

Dal punto di vista del Buddha, ma anche della moderna psicologia e delle neuroscienze, è possibile imparare a conoscerci meglio, a osservare la nostra mente e ad acquisire una grande familiarità con essa. Il motivo di ordine sostanzialmente pratico che ci spinge alla meditazione è che, innanzitutto, ci renderà più felici, e noi sappiamo bene che vogliamo essere felici e, in secondo luogo, semplificherà le nostre relazioni con gli altri.

Di seguito passeremo in rassegna i principali preconcetti riguardo alla meditazione, che spesso dissuadono alcune persone dal praticarla e godere quindi dei grandi benefici che porta con sé.

1: LA MEDITAZIONE È MOLTO DIFFICILE

Quest'idea nasce dall'immagine che molte persone hanno della meditazione, spesso associata a una pratica riservata a santi, asceti, persone con profonda ricerca spirituale, che richiede un nostro pieno coinvolgimento per anni con corpo e anima per avere successo. Invece imparare la meditazione è relativamente facile. Le tecniche possono essere semplici, come focalizzare l'attenzione sul respiro o osservare quali emozioni stiamo provando. Tutti respiriamo e tutti proviamo emozioni, quindi tutti possiamo ascoltare ciò che accade dentro di noi: questa è meditazione. La cosa importante è progredire al proprio ritmo e sentire gradualmente i benefici associati a questa pratica. Essere consapevoli dei nostri cambiamenti ci permette di proseguire con maggior determinazione.

2: DOBBIAMO FAR TACERE LA MENTE PER RIUSCIRE NELLA MEDITAZIONE

Questa convinzione è una delle principali cause di frustrazione.

Molte persone credono che per riuscire nella meditazione non si debba pensare a nulla. In realtà, meditare non significa fermare i pensieri o cercare di liberare la mente.

Questi due approcci possono solo creare più stress e più agitazione. Non dobbiamo assolutamente imporre alla mente di non pensare, sarebbe una forzatura e soprattutto un ennesimo, ulteriore pensiero. Piuttosto, dobbiamo osservare con dolcezza i momenti di silenzio che già esistono nello spazio tra i pensieri. Quando meditiamo, poniamo una morbida attenzione su un oggetto come il respiro o sul contare i respiri, o adottiamo nella mente una frase su cui meditare. Questo consentirà alla nostra mente di rilassarsi e ci farà accedere a una coscienza più profonda. Quando i pensieri inevitabilmente si ripresenteranno, non è necessario allontanarli, basterà semplicemente osservarli; una semplice osservazione li allontanerà automaticamente, permettendoci di tornare all'oggetto della nostra meditazione. Più praticheremo e più nasceranno momenti di nobile silenzio.

Un maestro zen diceva ai suoi allievi: «È nella natura delle cose che gli uccelli volino e che si posino sulla mia testa.

Quello che posso fare è impedire loro di farci il nido». Questo vale anche per i pensieri. La pratica dei koan, frasi paradossali che ci aiutano a scoprire come la nostra mente pensi sempre in modo condizionato, serve proprio a liberarci da quel nido. L'insight generato da questa pratica può riuscire a mettere in luce la verità profonda dell'esistenza stessa. Questa pratica però necessita di un continuo confronto con un maestro zen qualificato.

3: CI VOGLIONO ANNI DI PRATICA DILIGENTE PER RICEVERE I BENEFICI DELLA MEDITAZIONE

I benefici della meditazione si producono sin dal primo momento. Nella meditazione si entra in uno stato atemporale: ciò che normalmente l'uomo misura in termini di tempo non ha più valore durante la meditazione. In questo stato è possibile realizzare l'illuminazione

profonda anche in un solo istante. Questo è definito “lo zen di un solo istante” non c’è ieri, né domani e neanche oggi. Quando siamo in meditazione tutto è solo il presente. Per questo, anche se è possibile approfondire la meditazione con l’esperienza, possiamo scendere da subito a livelli profondi di realizzazione,

4: LA MEDITAZIONE È UNA FUGA

Lo scopo della meditazione non è fuggire dalla realtà, ma immergervi completamente. Durante la meditazione possiamo esplorare più in profondità dentro di noi al di là del flusso incessante di pensieri e abitudini. È possibile quindi prendere coscienza di una parte di noi che è in pace con il mondo intorno. Con la pratica si svilupperà più chiarezza su chi siamo e sul mondo in cui viviamo.

5: NON ABBIAMO ABBASTANZA TEMPO PER MEDITARE

Conosco uomini e donne che pur lavorando a pieno ritmo riescono a meditare ogni giorno da molti anni. La meditazione può diventare il centro della nostra giornata anche se vi dedichiamo solo pochi minuti. Come sempre, vince la qualità sulla quantità. E se siete stanchi non sospendete: dopo pochi minuti di meditazione, la stanchezza sarà passata, la mente sarà calma e rilassata, il corpo rinvigorito. Perciò, proprio quando siamo stanchi la meditazione può aiutarci.

Durante la meditazione, la respirazione e il battito cardiaco rallentano, la pressione sanguigna diminuisce e il corpo secerne meno ormoni dello stress. La meditazione, fornendo chiarezza, potenzia la risposta alla vita aiutandoci a operare in modo più efficiente e con meno tensione.

Nei ritiri zen di sette giorni si arriva anche a momenti di grande stanchezza, ma è proprio in quei momenti in cui anche la mente è stanca che possiamo andare più in profondità.

6: LA MEDITAZIONE RICHIEDE DI SEGUIRE CREDENZE SPIRITUALI O RELIGIOSE

La meditazione è una pratica che ci porta oltre il rumore incessante di pensieri in una zona di calma e silenzio. Questa pratica non ha bisogno di essere accompagnata da un sistema specifico di pensiero: molte persone di diverse religioni praticano la meditazione, senza alcun conflitto con le loro credenze.

La meditazione può essere praticata senza alcun legame con una scuola di pensiero, religioso o spirituale, nemmeno con lo zen. La meditazione è oltre il pensiero di religione e di laicità.

7: DOVREMMO VIVERE UN'ESPERIENZA TRASCENDENTALE ATTRAVERSO LA MEDITAZIONE

Alcune persone rimangono deluse nella loro prima meditazione perché non si ritrovano a vivere esperienze forti di visioni, sensazioni extrasensoriali, sblocchi energetici. Vorrebbero levitare o viaggiare in altri mondi. Ma la meditazione di consapevolezza e per l'uomo qui e ora è per conoscere meglio se stessi, non per perdersi.

I nostri pensieri sono noi, ma noi non siamo i nostri pensieri.

Un allievo chiese al mio maestro: «Maestro, maestro, la mia mente non mi da pace, continua a pensare, insegnami come si fa a non pensare». Il maestro, sorridendo: «Non pensando di pensare»,

Noi siamo abituati a risolvere i problemi pensando. Abbiamo dato al pensiero le chiavi per risolvere qualunque cosa.

L'idea è che, in un modo o nell'altro, sviluppando il giusto pensiero, sentiremo nascere la felicità dentro di noi.

Ci sembra di aver assolto al nostro dovere di esseri umani quando pensiamo molto a tutta la nostra vita. Addirittura crediamo che la meditazione serva a far pensare in modo corretto.

Ci aspettiamo dal pensiero la soluzione di tutti i nostri problemi; la locuzione cogito ergo sum, penso dunque sono, di Cartesio rappresenta una certezza (quasi indubitabile) in cui l'uomo occidentale si riconosce.

Noi ci identifichiamo con i nostri pensieri.

A volte supponiamo di non aver pensato abbastanza alle soluzioni di un problema e, per questo, non siamo riusciti a risolverlo e a cambiare qualcosa della nostra vita.

Abdicare a ogni altra nostra facoltà in favore della iperattività mentale diventa, in questo modo, una specie di fede cieca.

La vera sofferenza per l'essere umano nasce per lo più dal continuo, infinito, estenuante monologo interiore dei nostri pensieri.

La meditazione di consapevolezza lavora per rallentare questo tipo di processo, e non per negare ogni attività intellettuale. Questo dovrebbe essere l'obiettivo esplicito della pratica che conduce fuori dalla sofferenza,

Crede di poter escogitare una soluzione per uscire dalla sofferenza è uno degli attaccamenti più radicati nell'uomo.

Ma è concepibile una modalità di conoscenza che sia oltre il pensiero?

La prospettiva della meditazione zen e Mindfulness individua la possibilità di una conoscenza che si manifesti quando l'attività discorsiva ininterrotta della mente si placa, creando lo spazio perché

emerge spontaneamente l'insight. È una consapevolezza silente, una presenza al di là delle parole, dei concetti, dei significati.

Questa modalità di comprensione non concettuale, di attenzione cosciente a ciò che appare nella mente, apre la possibilità della disidentificazione con i nostri vecchi contenuti mentali. È un atto che rende possibile trasformare i nostri condizionamenti attraverso la libera osservazione.

Quando entriamo in questo stato mentale, abbiamo a che fare con particolari qualità dell'attenzione e della consapevolezza, che possono essere coltivate e sviluppate ulteriormente con una meditazione costante. Questo processo si sviluppa partendo dall'osservare noi stessi nel presente, senza nessuna attività di giudizio.

È proprio l'attaccamento all'iperattività del pensiero che ci rende ciechi a tutte le capacità della mente diverse dal pensiero logico e razionale. Con la proliferazione del pensiero discorsivo, oscuriamo proprio l'abilità di vedere che i pensieri sono solo pensieri e che le possibilità della mente non si esauriscono nei ragionamenti ordinari. Pur essendo aiutata anche dall'attività di pensiero, un'intuizione profonda può riuscire a raggiungere il cuore di un problema in modo differente dal pensiero razionale; sensazioni, emozioni e stati d'animo concorrono a farci percepire la realtà profonda di quello che stiamo vivendo, e a suggerirci come comportarci, in un modo che il pensiero discorsivo da solo non riuscirebbe a cogliere.

La meditazione è: benevolenza e insight, capacità di intuizione

La meditazione consapevole, fondamentale nello zen, affonda le radici in una pratica esperienziale che va oltre il pensiero, non al fine di negarne la validità, ma per attingere alle infinite possibilità che l'uomo possiede e che purtroppo soffoca a favore del solo ragionamento. Non si tratta di magie o poteri sovranaturali, ma di quello che normalmente è l'essere umano.

Ormai è sempre più riconosciuta dai praticanti di meditazione, e da tutti gli studi scientifici condotti rigorosamente su di essa, l'idea secondo cui, se sviluppata costantemente, la consapevolezza, la Chiara Mente, permette in modo spontaneo e regolare il manifestarsi di abilità intimamente e naturalmente collegate con la nostra coscienza. In particolare, uno stato mentale di benevolenza incondizionata (metta in pali) e la capacità di insight, una visione profonda intuitiva.

La benevolenza incondizionata consiste in un atteggiamento stabile di "attenzione allargata" e di equanimità per se stessi e per gli altri, con un'immediata implicazione etica.

Quando vediamo giocare i bambini, per quanto essi possano sembrare violenti, li osserviamo con amore, perché sappiamo che in fondo la loro natura è innocente. Questa stessa benevolenza può essere ampliata a tutti gli uomini, in qualunque circostanza si trovino; certo, gli uomini non giocano quando ci fanno del male, o quando combattono delle guerre, ma la compassione e la benevolenza incondizionata che sorgono con la meditazione, ci rendono capaci di comprendere che le loro azioni sono dettate da una mente egoica e condizionata, e che, senza di essa, la loro naturale espressione sarebbe molto diversa, come lo è quella di qualsiasi feroce assassino in alcune circostanze favorevoli.

Questa consapevolezza non è semplice buonismo, ma fa sì che il nostro sguardo possa andare oltre quello che accade per arrivare là dove l'ego, i condizionamenti, i pensieri aggressivi e l'avidità non sono ancora manifesti. Così facendo, posso percepire senza una mente giudicante chi sia veramente la persona che ho davanti e che cosa ha agito dentro di lei condizionando il suo comportamento.

Sospendendo momentaneamente il pensiero giudicante, la consapevolezza genera la potenzialità di vedere le altre persone in modo nuovo, con la compassione e la benevolenza di fratelli che, per

quanto possano diventare nemici, rimangono sempre legati a noi. Si tratta di percepire direttamente la nostra coscienza e il nostro corpo; questo successivamente porta all'insight, all'intuizione profonda.

Molti hanno paura di ascoltare se stessi, proprio perché temono di cambiare modo di stare nella vita, di pensare e di agire.

Avendo sempre affidato la loro vita alla sola ragione, essi si spaventano delle sensazioni profonde che provano quando lasciano andare, anche per un solo momento, il proliferare continuo di pensieri, giudizi, concetti, affermazioni. Eppure è quel sentire profondo la condizione naturale della nostra vita, che ci permette di relazionarci in armonia con tutte le circostanze, anche le più difficili e dolorose della nostra vita,

In questo modo riusciamo a placare le nostre paure e ad accrescere la fiducia in noi stessi per vivere meglio.

L'insight, o "visione profonda intuitiva", è la seconda capacità che si sviluppa dalla consapevolezza, una visione immediata, profonda e penetrante, della natura della mente.

La possibilità di insight, sperimentata come un avvenimento "normale" nella pratica della meditazione consapevole, potrebbe riaprire anche in ambito scientifico il tema delle facoltà dell'intuizione. Non si tratta di quel tipo di intuizione che spesso ci fornisce degli spunti su ciò che sta per accadere, ma di una facoltà che imbarazza, per certi versi, la psicologia cognitiva contemporanea, perché è difficilmente collocabile nella categorizzazione delle facoltà mentali (nei modelli standard della mente).

Tuttavia, per i ricercatori, la sua fenomenologia è così evidente che la sua esistenza è difficilmente negabile; esistono persino ricerche raccolte spesso sotto l'etichetta di psicologia della creatività.

La “visione” risolutiva, improvvisa e non attesa, viene riportata spesso nelle testimonianze di momenti di grande creatività scientifica o artistica. È la possibilità di cogliere spontaneamente la realtà.

Chi pratica la meditazione koan nello zen conosce bene lo stato di insight improvviso chiamato kensho, apertura alla realtà. Nel buddhismo viene definita prajna, una forma di intelligenza non concettuale che ha luogo quando ci si libera dalle idee fisse. In linea di principio, è il momento in cui concediamo a noi stessi di dimenticare, di sospendere,

di mettere tra parentesi ogni nostra convinzione su quello che stiamo vivendo. In questo stato di consapevolezza estesa, tutt’a un tratto si accende una piccola luce, la manifestazione di un’intuizione profonda del momento e della vita che si sta svolgendo. Questo stato mentale, ossia l’attenzione in questo caso pienamente consapevole, può essere un fattore cruciale nella modificazione e in una nuova organizzazione della nostra mente.

La meditazione di consapevolezza apre la possibilità a una pratica fondata sulla nostra coscienza che punta direttamente al cuore del nostro essere.

La coscienza umana rappresenta l’ultimo mistero che sopravvive, il mistero della presenza alla propria personale esperienza, esposto in piena luce quando siamo nella consapevolezza assoluta. In quello stato di meditazione ci appare la nostra coscienza in tutta la sua luce ed è lì che possiamo provare che cosa sentiamo veramente e come agire con “benevolenza incondizionata” attraverso la nostra capacità di “visione profonda intuitiva”.

Possiamo riassumere dicendo che la meditazione è uno stato di puro essere, un’attenzione osservante libera dallo stress del giudizio che porta alla chiara consapevolezza della nostra coscienza originaria, che è possibile riscoprire con un lavoro su se stessi. I frutti di questa meditazione saranno una maggiore chiarezza mentale, una capacità oggettiva di valutare le situazioni e di prendere le giuste decisioni senza

ansie e affanni, generando pensieri compassionevoli e costruttivi. Con la meditazione è possibile imparare a essere testimoni di se stessi, liberi da ogni preconconcetto, realmente consapevoli delle cose che stiamo vivendo per poterle cambiare in armonia con il nostro cuore, la nostra mente e il mondo che ci circonda. Si può tornare, in questo modo, a una condizione normale del corpo e della mente, uno stato di unità, precedente a qualsiasi divisione e a qualsiasi condizionamento per vivere liberi e in armonia con tutto.

Un punto essenziale: l'approccio alla meditazione si fonda sull'esperienza personale, e sulla pratica costante; nulla accade se non lo lasciamo accadere.

Il maestro apre la porta ma sei tu che devi entrare.
