

## COS'È LA MEDITAZIONE?

**È pubblicizzato come una pillola delle meraviglie: Meditate! Ferma la tua mente scimmia e diventa piu' felice e in salute!**

Chi non vorrebbe essere piu' felice? Anche se abbiamo realizzato tutti i nostri bisogni e desideri materiali, la maggior parte di noi cerca ancora piu' felicità, piu' contentezza. Siamo costantemente alla ricerca di modi per gestire meglio lo stress e sentirci piu in pace e felici nella nostra quotidianità. Ma se inizi a pensare e a guardare intorno a te, noterai che siamo schiavi della nostra mente e dei nostri sensi. Mentre tutto cio' che desideriamo è pace e felicità, i nostri giorni ci sfuggono. I momenti di felicità sono inevitabilmente rimpiazzati da momenti di tristezza, rabbia e paura.

Esercizi di meditazione e concentrazione hanno benefici nel coltivare una maggior prospettiva di pace nella nostra vita. La meditazione è di base imparare a controllare la nostra mente. E per molti di noi che stanno leggendo queste parole, la meditazione è un mezzo per gestire noi stessi durante i nostri giorni quotidiani. E questa è una valida ragione. In ogni modo, la meditazione è un mezzo disponibile durante la nostra esperienza umana che puo' servire ad un proposito molto piu alto: sviluppo personale e spirituale, migliorare la consapevolezza ed eventualmente la realizzazione di noi stessi.

La meditazione è un termine usato in modo molto generico ed approssimativo in questo periodo. La maggior parte delle volte quando sentiamo questo termine è riferito alla concentrazione. La Meditazione è un sublime stato che è il risultato di una profonda e prolungata concentrazione.

La concentrazione ( Dharma) è l'aspetto piu' basico della meditazione, è la fundamenta. Senza concentrazione non puo' esserci meditazione, come la perfetta delle concentrazioni conduce alla meditazione. La concentrazione è uno sforzo per stabilire l'attenzione su un particolare oggetto o un'idea per un lungo periodo di tempo. Non è la meditazione, ma è praticando la concentrazione che possiamo eventualmente allenare noi stessi a ricercare uno stato di meditazione, sul quale noi possiamo veramente concentrarci e fermare il costante chiacchierare della mente. Come Patanjali ha scritto nel Yoga Sutras ( verso 1,2):

***"Yogash citta vrtti nirodha - Lo Yoga è la cessazione dei movimenti delle mente ."***

Il Buddha è andato un passo piu' lontano dal definire lo scopo della meditazione come la cessazione della mente stessa:

***"Sañña-vedayita-nirodha – La cessazione della percezione e delle sensazioni. "***

Spesso le persone pensano che la concentrazione sia presupposta ad essere semplice. Non si dovrebbe sottostimare questo sforzo, cosi come anche i saggi dicono che controllare la mente è il risultato piu' difficile di tutti gli umani, piu' difficile che creare imperi, controllare armi e conquistare il mondo.

Ma chi ha bisogno di calmare la mente? Perché la concentrazione è cosi essenziale sul percorso verso la meditazione?

Questo può essere appreso meglio se si paragona la mente ad unalampadina. I raggi di luce dalla lampadina si irradiano in tutte le direzioni, e viene rilasciata energia sotto forma di luce che riscalda e diffonde calore. Però, anche se tu stai a due metri dalla lampadina e puoi vedere la luce, non ne senti il calore, un calore molto forte proviente dal centro della lampadina. Similmente, la mente ha un forte potere nella sua forma potenziale, ma quando è dissipata in tutte le direzioni perde la

maggior parte di questo potere. Quando la mente pensa cose differenti allo stesso tempo, la mente non utilizza il suo potere. Un esempio della potenza dell' energia è quando noi prendiamo la stessa energia dalla lampadina e la concentriamo in un raggio di laser nel quale tutti i raggi di luce sono allineati gli uni agli altri.

Se ora vorresti stare due metri dalla fonte, il raggio di laser brucerebbe interamente il tuo corpo.

Allo stesso modo, il pensiero concentrato ha una potenza enorme . Quando siamo completamente concentrati su un compito o un oggetto, la nostra percezione è piu alta e possiamo vedere di più della verità sottostante. Una mente concentrata può raggiungere grandi cose e incredibili quantità di lavoro. Allo stesso tempo, quando la mente è concentrata è anche rilassata. Cessa di vagare senza meta e di sprecare energia preziosa. In verità, senza concentrazione, non possiamo ottenere nulla.

La capacità di concentrazione è la radice di tutte le qualità superiori e richiede uno sforzo immenso. Sviluppare una mente concentrata è la più alta disciplina della nostra esistenza umana, molto più difficile che guadagnare qualsiasi tipo di laurea. La concentrazione non è qualcosa che impariamo fin dalla più tenera età. Crescendo, impariamo molte cose sulla vita, il lavoro, la società, la politica, la storia e le famiglie. Ma non impariamo a controllare la nostra mente.

La chiave della meditazione è la concentrazione. La chiave della concentrazione è il controllo della mente. Perciò è importante prima capire la mente e come funziona.

## Conclusion

La meditazione è qualcosa di cui la maggior parte delle persone ha sentito parlare, solo pochi ne hanno una comprensione accurata e ancora meno l'hanno effettivamente sperimentata. È un'esperienza soggettiva e non può essere descritta a parole.

Prima di capire cos'è la meditazione, dobbiamo ricapitolare perché la facciamo: L'obiettivo di ogni pratica spirituale all'interno delle tradizioni orientali, come lo Yoga e il Buddismo, è quello di "indagare" e alla fine realizzare la nostra vera natura. Attraverso l'auto-inchiesta, attraverso la riflessione sulla domanda "Chi sono io?", miriamo a connetterci con il nostro vero "Sé", il nostro vero essere. Quando raggiungiamo uno stato di meditazione, ci troviamo effettivamente in uno stato di consapevolezza senza pensieri e di connessione con il nostro vero "Sé". La coscienza trascende l'ego e si sposta nella mente superiore, la regione della supercoscienza, il "Sé". Perché dietro tutte le diverse parti della mente, c'è il "Sé" che è il centro del nostro essere. Il "Sé" è ciò che dà vita a tutto ciò che siamo, facciamo e pensiamo. Quando entriamo nella dimensione della mente superiore, entriamo nella dimensione dell'ispirazione e dell'illuminazione e possiamo esplorare le verità e gli aspetti più profondi della nostra esperienza. Inizialmente, questi momenti di connessione sono brevi, ma attraverso lo sforzo continuo e la pratica, siamo portati a riconoscere e realizzare la divinità del "Sé". Questo viene anche definito come auto-realizzazione o Insight.

La meditazione non è qualcosa che può essere insegnata. Tuttavia, gli esercizi di concentrazione, così come la filosofia sottostante, possono essere insegnati. Alla fine, con uno sforzo continuo e dedicato, accompagnato da auto-riflessione e auto-studio, saremo in grado di concentrare la nostra mente e sperimentare scorci di meditazione. Una volta che si sperimenta questo stato, anche solo per pochi secondi, diventa più facile ripeterlo di volta in volta fino a quando uno stato di meditazione diventa come deve essere.

Ricordate che questo processo richiederà del tempo e non è necessario padroneggiarlo completamente per vedere dei cambiamenti nel vostro atteggiamento e nella vostra vita. Solo essere consapevoli di questi concetti e lavorare per applicarli con tutto il cuore vi aiuterà a progredire in modo sostanziale.

Quando pratici queste tecniche durante le sessioni di concentrazione e meditazione, crei un'impressione nel tuo mondo interiore di calma momentanea e distacco. Con la pratica regolare, permettete a voi stessi e la vostra mente ad abituarvi maggiormente a questi stati di distacco sensoriale e dall'ego. Continuando su questa strada, sarete in grado di concentrarvi su ciò che è importante per voi, piuttosto che essere distratti da tutte le impressioni sensoriali a cui siamo esposti giorno dopo giorno. Alla fine, riacquisterete una grande quantità di controllo sulla vostra mente, i cui benefici si rifletteranno alla fine su diversi livelli nella vostra vita quotidiana.

Accanto a questi benefici della meditazione che potrebbero sembrare esoterici o troppo difficili per qualcuno che ha appena iniziato la pratica, c'è una crescente base di prove di studi scientifici e articoli che rivelano gli effetti della meditazione sulla nostra salute fisica e sul nostro benessere.