

# ***Verso la Meditazione***

***Conoscere se stessi***



***Bruno Cavalli***  
***Associazione culturale "Il Risveglio"***

*www.centroilrisveglio.it - info@centroilrisveglio.it*  
*Cell: 324 6926062*

## Conoscere se stessi

Abbiamo visto che i limiti e le devianze del nostro modo di pensare ci rendono la vita difficile, spesso inadeguata, e anche quando usiamo l' intelletto negli ambiti che gli sono propri, l'uso che ne facciamo lo rende comunque distorto se non pericoloso.

Non pensate e non crediate che il pensiero sia teorico mentre il fare è pratico, pensare e fare sono attualmente il nostro modo di essere e hanno ambedue un impatto sulla nostra vita.

Impariamo a constatare che un modo superficiale e approssimativo genera, fatica ed infelicità e che ogni pensiero, ogni gesto, hanno un senso diverso a seconda della profondità in cui nascono.

La profondità è il risultato di una attenta e onesta visione di noi e delle cose che ci circondano.

Questo stare con noi stessi si affina nello stare con noi stessi.

Senza interferenze, senza volere una risposta predeterminata, senza timori di risposte non gradite, ciò che è sano non può mai portare danni.

E' importante che questo ascoltarsi non sia inquinato da nessuna considerazione personale, deve avere un aspetto "scientifico" , un aspetto che guarda alle cose per come sono e non per come le pensiamo.

## I Limiti e le limitazioni

Ci accorgeremo così che la mente è limitata, non può rispondere a tutto, ma questo di per sé non è un problema, poiché essa risponde bene quando è usata correttamente nei suoi ambiti, mentre è inadeguata e incapace negli ambiti che non gli sono propri, generando così un senso di limitazione.

La limitazione è quindi un uso scorretto del pensiero, mentre i limiti sono gli ambiti dentro ai quali il funzionamento è preciso e questo non genera alcun disagio.

Imparando ad accettare i limiti come è giusto che sia, non possiamo pretendere che una forchetta tiri su il brodo, mentre il cucchiaino lo fa benissimo, ci accorgeremo che siamo noi a pretendere delle cose assurde e più o meno lentamente queste pretese cessano.

Ogni cosa sarà vista con la giusta misura e non vi saranno richieste fuori luogo.

Inizia una confidenza e una gestione del nostro mondo più calibrata.

Un ascolto più rilassato subentra e noi non siamo più ansiosi di risolvere i problemi, ma ci diamo modo di osservarli con cura e gentilezza per capirne veramente la loro natura, e non per sbarazzarsene al più presto.

## Naturalità del processo

Impariamo con gentilezza, senza forzature a convivere con la nostra storia e in questa convivenza i disagi e le difficoltà si riducono, la confidenza e la gestione tranquilla dei nostri vissuti riporta alle giuste dimensioni i fatti che non diventano più problemi.

Lo erano per una lettura distorta e alterata , poiché un fatto è un fatto, diventa un problema se non lo accettiamo, ma questo è sciocco, nessun rifiuto può cancellare un fatto.

Quindi accettiamo i fatti esterni ed interni per quello che sono, senza alterarli e senza subirli, testimoni imparziali il cui unico “scopo” è di cogliere esattamente ciò che sta accadendo perché solo così sorgerà la risposta adatta.

Vedete bene la diversità di approccio, nel pensiero tecnologico, pratico, funzionale la mente è attiva ed in movimento ed è corretto che sia così, nell’ incontrare la dimensione umana c’è bisogno di uno sguardo che sia invece fermo, tranquillo al fine di vedere bene ciò che sta succedendo.

Ciò accade nella confidenza ed accettazione dei fatti senza scelta o rifiuto nel loro apparire.

Questa imparzialità genera i suoi propri strumenti e i suoi propri tempi, per cui non preoccupatevi del come fare e del quando, è la profondità e l’onestà a generare gli strumenti adatti nei modi dovuti. Questo avviene naturalmente, nessun metodo, tecnica, o altro artificio possono condurvi allo spontaneo incontro con se stessi.

Ciò che è naturale si nutre solo con ciò che è naturale, altrimenti si ammala.

Ricordate una mente tranquilla è una mente più profonda ed adatta a trovare gli equilibri e le risposte consone alle necessità dell’uomo.

## Il Silenzio

In questa onestà e tranquillità inizierà ad apparire il silenzio.

Il silenzio è il contenuto profondo della mente, è il contenuto non personale, è la sua natura effettiva e non è legato a niente e a nessuno.

Questi tocchi del silenzio sono i primi evidenti richiami di un intelligenza profonda che permea ogni cosa e che non è riconducibile a qualcuno.

Questa presenza silenziosa è ovunque e questo silenzio quando entra negli uomini diventa meditazione.

Ora la condizione umana ritorna nel suo alveo naturale, l'impersonale inizia a governare in maniera appropriata la dimensione umana che solo qui ritrova se stessa, la sua autentica natura, e la bellezza del vivere.

Quindi la fine del falso senso personale è la porta del silenzio e del rientro nella naturalezza di ciò che siamo.

Il resto è solo illusione e dolore.

## Il Destino

L'illusione e il dolore sono le conseguenze di un vissuto che si crede indipendente da ogni altro elemento, che si crede l'autore e il fautore di ogni suo passo, senza rendersi conto che qualsiasi avvenimento ha bisogno del concorso di tantissime altre condizioni sulle quali il vissuto non ha nessuna padronanza.

Sono tutte queste condizioni a renderlo possibile o meno.

Tutti i materiali generati da queste illusioni, cattive interpretazioni, errate convinzioni c'inducono poi ad agire di conseguenza generando nuovi errori, nuove convinzioni, nuovi tentativi.

Questa ruota non si ferma mai e noi siamo costretti da questi condizionamenti a vivere secondo la loro pressione e non perché scegliamo.

Noi “viviamo” a seconda della natura dei nostri condizionamenti ed in questo non abbiamo scelta.

Una persona violenta affronterà il mondo in maniera aggressiva, una persona paurosa, fuggirà continuamente.

Noi pensiamo di scegliere in effetti siamo obbligati a comportarci nella maniera impostaci dai nostri materiali ingestiti.

A questo punto solo una gestione chiara e onesta ci consente di fermare questa ruota e far sì che le memorie, le fissazioni, le illusioni vengano viste per quello che sono e perdano così la loro autorità.

## **Il Presente è la nostra possibilità**

Ma quando è possibile gestire i nostri vissuti? Solo quando accadono, prima non esistono, dopo sono già successi e di loro ci rimangono gli effetti.

Quindi è necessario essere presenti al momento, ma perché questo accada non dobbiamo essere pieni di pensieri, idee, preoccupazioni od altro, la mente deve essere sgombra da tutte queste tracce, altrimenti essendo occupata non può cogliere ciò che sta accadendo.

Questa è la ragione per cui dobbiamo imparare a stare tranquilli, a non reagire a non rifiutare a non subire e a non imporsi.

Perché così cogliamo il presente ed è solo nel presente che è possibile cambiare. Nel passato e nel futuro, che non esistono, non è possibile.

## **La completezza del gesto**

Se il presente viene colto per quello che è, senza interferenze, la risposta avviene in maniera adeguata perché ciò che sta accadendo è chiaro nella sua natura, e questo genera un gesto adeguato, completo.

Non rimangono residui o conseguenze, quando la risposta è piena ogni cosa trova il suo compimento, non essendoci residui quel gesto finisce completamente, ogni cosa cessa, muore.

Siete a posto con voi stessi, sereni, silenziosi.

Ora si cammina da silenzio a silenzio, da momento a momento ed ogni fine è la possibilità di un nuovo inizio perché non ci sono memorie.

Si è freschi, attenti e rilassati, si è finalmente umani.

## L'apprendimento

Una persona interessata e corretta imparerà da qualunque avvenimento e avrà la sensibilità per riconoscere ciò di cui ha bisogno.

Non ci sono regole, secondo la natura di ognuno l'apprendimento avverrà attraverso le vie che la vita gli presenterà, l'importante è non avere degli schemi stabiliti per cui è necessario il maestro, oppure ognuno deve fare da solo, questi sono solo preconetti; insisto sono l'onesta e l'interesse a determinare le effettive possibilità, non le proprie opinioni

Le opinioni non hanno nessun valore, conta solo ciò che è e questo ti porta dove è bene che tu vada.

Un'ultima considerazione, il rapporto maestro discepolo è un tocco che nasce nel silenzio, dai tuoi bisogni ci può essere la necessità di un insegnante e questo avrà senso fino a quando quella necessità non sarà compiuta.

Ti auguro di non cadere nelle grinfie di pseudo guru o illusi, sappi che solo un ascolto passionato ti garantisce da questo errore.

Non ci sono strade dirette o indirette, vie migliori o più facili, tu sei ciò che sei, ed è solo questo che ti porterà.

*Un abbraccio, Bruno.*