

# ***Verso la Meditazione***

## ***Primi Passi***



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

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

# I Primi Passi

Meditare non è un'attività, una scelta o una volontà che si applica al proprio vissuto per migliorare, essere felici o cercare vie esoteriche.

La meditazione inizia là dove ogni desiderio di cambiare finisce, dove ogni aspetto intellettuale si arrende, non c'è modo di arrivare a quel silenzio attraverso i propri sforzi.

Essa giunge inaspettata, quando tutto il nostro mondo si è tranquillamente autosospeso.

Questo è il terreno su cui confrontarsi: la nostra vita, il personale sviluppo del nostro quotidiano esistere.

Questo richiede impegno, ed onestà.

Nella nostra vita tutto passa attraverso la mente ed il corpo, quindi se questi strumenti funzionano bene il vivere ha una sua decenza altrimenti trascinano con sé la qualità dei vissuti.

E' necessario quindi verificare come funzioniamo.

Il pensare, nostro strumento privilegiato, corre senza sosta, giorno e notte, e mai anche quando avremmo bisogno di rilassarci, o di una pausa, esso si ferma.

Anche se proviamo a fermarlo non ci riusciamo.

Da qui nascono alcune considerazioni:

- innanzitutto non siamo padroni del nostro pensiero, esso ha una vita indipendente dalla nostra volontà
- quindi dov'è la libertà di pensiero?
- Inoltre è uno strumento con capacità limitate
- perché l'usiamo sempre facendolo diventare un assoluto?
- E cosa risponderà a quelle domande a cui la mente non può rispondere?

Possiamo dedurre che il pensare non è "nostro" poiché non ne abbiamo la padronanza, che ha un raggio d'azione limitato, ovvero l'ambito culturale, e che esiste un' altra forma d'intelligenza in grado di rispondere a ciò che rimane sospeso.

# L'osservazione

In effetti noi conosciamo assai poco di noi stessi e questa conoscenza personale è anch'essa assai povera.

Una conoscenza che ci lascia vincolati, non ci aiuta, ad esempio so di essere geloso, ma non per questo la gelosia diventa gestibile, o se sono insicuro non muta la mia insicurezza etc.

Mentre se conosco la matematica, la fisica o altro so risolvere i quesiti che questa mi pone.

Allora vediamo che la mente è adatta all'ambito scientifico e culturale , ma non lo è più nell'ambito umano.

Quindi non è con lo strumento usuale che possiamo gestire i fatti e gli accadimenti dell'umano, ma è necessaria una diversa intelligenza.

Cominciamo così ad osservarci, ci prendiamo una pausa nella giornata, il che non è un lusso, ma una necessità per funzionare meglio e ci mettiamo comodi, tranquilli in un angolo della nostra casa.

Imparare a stare con noi dovrebbe essere semplice ed invece ci accorgiamo di essere nervosi, depressi, a disagio, non riusciamo a stare tranquilli.

Adesso bisogna capire che non si può intervenire con la volontà per calmarsi, o con analisi di vario tipo, che alimentano solo i pensieri, ma che solo l'accettazione del nostro stato ci permette di convivere con se stessi.

Qui abbiamo il primo gesto di diversità dall'usuale.

Non interveniamo più nel tentativo di modificare, migliorare, cambiare, che sposterebbero solo il problema, ma con morbidezza, gentilezza, senza giudicare cominciamo a prendere confidenza con i nostri vissuti.

E' la confidenza che ce li rende accettabili in tranquillità.

Lasciate che tutti i materiali che affiorano alla coscienza vengano osservati con distacco e serenità, non guerreggiate con ciò che non vi piace e non favorite ciò che vi piace.

## Il vivere quotidiano

La vita di tutti i giorni non è legata al caso, alla sfortuna o alla fortuna, essa è lo specchio di come siamo noi, il fedele ritratto del nostro modo di essere ( ovviamente parlo della qualità dei vissuti), così ogni tentativo di modificarla sarà sostanzialmente inutile, se non cambiate voi. Voi siete portatori di voi stessi e non potete fare diversamente.

Iniziate così a specchiarvi nei vostri rapporti, nei modi con cui gestite le vostre cose, o la mancanza delle stesse.

Vedrete così che tutte le vostre relazioni e movimenti tendono a valutare i vantaggi e gli svantaggi, e le vostre azioni hanno in sé dei motivi poco nobili.

L'onesta osservazione di sé vi rimanda ad una incompletezza foriera di difficoltà e problemi.

E' inevitabile considerata la scarsa attenzione e conoscenza che abbiamo di noi stessi.

## La natura della mente

Il punto non è qui di sapere che c'è anche il positivo, le cose belle, il punto è di essere onesti ed osservare le cose per come sono.

E noi osserviamo attraverso la mente ed i suoi filtri, per cui non vediamo mai le cose per come sono, ma le interpretiamo attraverso i nostri canoni, i nostri metri di giudizio che hanno sempre o quasi a che fare con la convenienza.

E questo è un errore, poiché alterando la realtà dei fatti, alteriamo la possibilità di rispondere adeguatamente.

Bisogna dunque guardare alle cose e a noi stessi per quello che siamo, così come siamo nel momento in cui viviamo.

Ora il problema è che la mente è uno strumento e non è in grado di cogliere il presente, perché sta registrando, ed essendo essenzialmente un deposito di memorie, cerca sempre nei suoi archivi tracce che le consentano di riconoscere il fatto.

E così il presente le sfugge.

Quindi a parte le memorie funzionali, meccaniche,( nomi, date, conoscenze scientifiche), essa accumula una grande quantità di dati, di ricordi smozzicati, materiali non compiuti, di residui che riempiono la sua capienza a tal punto da ridurre sempre di più lo spazio di apprendimento ed ascolto.

Questa saturazione di contenuti, condiziona poi tutti i nostri comportamenti, li distorce e li usa in maniera impropria, creando di fatto il nostro destino e la nostra struttura personale.

La persona è il frutto di questi materiali distorti, non esiste dentro l'uomo un'entità personale, così come l'uomo non è il padrone del pensiero, né il padrone del "proprio corpo".

Questa struttura personale poi frutto delle distorsioni, crea il tempo perché non sa vivere il presente e proietta nel tempo le sue speranze e le sue aspettative o paure.

## Rilassamento

In tale confusione, ogni cosa è faticosa, difficile, bisogna darsi il modo di ricomporsi.

Il sistema nervoso è sotto stress, la testa non sta mai ferma, il corpo è sollecitato oltre misura e spesso alimentato malamente, diventa veramente difficile vivere.

Urge fermarsi, scendere da questa giostra, e ridare alla mente ed al corpo, il giusto riposo, un sano rilassamento, ed una sana alimentazione.

Non avete il tempo, sappiate che la vita che fate è come voi siete, non viceversa.

Quindi se siete interessati a vivere in maniera umana, tagliate i rami secchi e usate quel tempo per ricomporvi.

Imparate a stare tranquilli e ad accogliere con onestà i vostri vissuti, vedrete che ciò che è visto con onestà non avrà più la forza di condizionarvi.

*Un saluto da Bruno*