<h1>Jacques Vigne</h1><h1>Dieci motivi per meditare</h1> � Siamo in grado di addestrare la mente perch�possa superare i momenti pi� difficili e le emozioni negative? Un individuo pu�con le proprie forze e quindi senza il sostegno di farmaci, produrre cambiamenti positivi con effetti pi� duraturi di quelli indotti dai farmaci? E� possibile un addestramento che sia capace di produrre questi risultati per tutti, �indipendentemente dal fatto che si tratti di persone motivate sul piano religioso?
 Jacques Vigne risponde proponendo un sintetico vademecum in dieci punti. �
 1-Diventare una persona migliore. La migliore delle religione �quella che vi rende migliori, ha detto il Dalai Lama: allo stesso modo si pu�dire della meditazione. Abbiamo la possibilit�di cambiare: la pratica meditativa �fatta per questo.
 2-Prevenire le malattie fisiche che sono evitabili (siamo mortali e non possiamo evitare tutte le malattie!). La maggior parte delle malattie psicosomatiche sono collegate allo stress; la tristezza e la depressione fanno calare le difese immunitarie. Inoltre l�assenza di conoscenza di s�provoca l�ansia che �la radice di molti disturbi anche alimentari. Questi problemi si possono attenuare con una pratica regolare della meditazione.
 3-Prevenire le malattie psichiche: la negativit�deve essere eliminata giorno dopo giorno con la pratica quotidiana. La meditazione �sia un alimento sia una pulizia. Entrambi devono essere assunti quotidianamente. �
 4- Essere pi� gradevoli per �gli altri. Si emana un cattivo odore quando non ci si lava, alla stessa maniera un senso di negativit�si trasmette quando non si fa una pulizia mentale attraverso la meditazione. Come non si dice che lavarsi �un atto di egoismo, cos�non si pu�affermare che meditare �un�azione egoistica.
 5- Diventare pi� intelligenti. Einstein diceva che la gioia pi� grande �quella di comprendere. Ci sono tre livelli di intelligenza: intellettuale, emozionale e spirituale. (Forse nel futuro si far�un test per misurare il quoziente spirituale). La meditazione ben capita e praticata stimola le tre intelligenze.
 6- Guadagnare tempo. Ci sono due mali nella vita di oggi: accelerazione e solitudine. Le persone superficiali dicono che non hanno tempo di meditare ma la realt��che quando si medita ci si rende conto che molte attivit�che facciamo sono in fondo inutili per s�e per gli altri. Dunque possiamo lasciarle perdere e cos�guadagnare tempo.
 7 • Guarire il senso di solitudine. Questo sentimento �la seconda malattia della modernit• la sua cura non verr•dalla moltiplicazione dei social network •ma, paradossalmente e pi• semplicemente, dal ristabilire il legame con il proprio s•
 8- Rendere pi• stabile la gioia interiore. In ecologia si parla di sviluppo sostenibile (durable); le risorse non sono infinite, nemmeno quelle interiori, dunque non dobbiamo sprecare l•energia di gioia che c••in noi. La meditazione insegna molti trucchi per risparmiare energia (come l•ecologia per risparmiare calore in una casa).
 9- Aumentare la coerenza tra l•ideale e la vita quotidiana; l•incoerenza •uno dei maggiori fattori di sofferenza; le persone con esperienza interiore sanno che la coerenza completa •scarsa perci•occorre lavorare in questo senso.
 10- Far fiorire •la "rosa della consapevolezza". Questa •la vocazione profonda di tutti gli esseri umani sia per quanti collegano questa consapevolezza con Dio sia per quanti lavorano direttamente sulla consapevolezza in quanto tale.