

## Dieci motivi per meditare

Scritto da MC Editrice

Martedì 07 Febbraio 2017 12:38

---

Jacques Vigne

Dieci motivi per meditare

Siamo in grado di addestrare la mente perch possiamo 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 religioni 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 sprovoca 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 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.