

La Matrix Divina

Il Portale Italiano sulla Legge di Attrazione

Che cos'è la meditazione

Pubblicato da Fausto · 6 November, 2009

Che cos'è la Meditazione?

E'innegabile che ci siano tante descrizioni su cosa sia **la Meditazione**. Alcuni credono che **la Meditazione** sia paragonabile al relax, altri credono che non ci possa essere vera Meditazione senza l'ascetismo.

Calma la Mente è un libro che fa chiarezza ed è senz'altro uno dei migliori **LIBRI** introduttivi sulla **MEDITAZIONE**. La pratica della Meditazione è spesso fuggita da molti perché la ritengono troppo impegnativa, oppure troppo distante della nostra cultura. E' frequente imbattersi in persone che ritengano il meditare un modo frivolo e un po' furbo di fuggire dai problemi della vita. Ma è chiaro che i più grandi personaggi della storia del pensiero, come Ghandi, Buddha o Madre Teresa, non si mettevano certo a meditare per chiudersi in loro stessi e nel proprio egoismo autoreferenziale.

La **Meditazione** deve essere quindi qualcosa di più, una pratica tanto sconosciuta quanto efficace che permette di affrontare la vita con la Mente Calma. Certo, chi si illude di evitare le incombenze della quotidianità mettendosi a meditare probabilmente resterà deluso: le bollette da pagare vi arriveranno comunque, dovrete ancora alzarvi presto per andare a lavoro, e il vostro partner continuerà a rendervi partecipi dei suoi desideri non sempre facili da esaudire.

Ma **imparando a Meditare** è sicuramente possibile eliminare lo stato d'ansia che si accompagna a questi normalissimi eventi della vita. Leggere **libri sulla meditazione**, e metterla in pratica, è il primo passo per non vedere più le contingenze della quotidianità come un problema: è possibile addirittura vedere oltre, e cominciare veramente a vivere piuttosto che limitarsi scavalcare o evitare ostacoli. E in effetti è proprio l'attesa dell'ostacolo successivo che ci trasforma in ostacolisti ansiotici e in balia degli eventi. **Imparare a meditare** è un buon modo per cambiare questa sgradevole sensazione ed avvicinarsi maggiormente alla vita che si desidera.

Ecco quindi come **Robert Ellwood** introduce la Meditazione, un piccolo assaggio della grande energia che scaturisce dalle pagine di **Calma la Mente**.

Il Vero significato di meditazione


Etimologicamente la radice della parola, che deriva dal latino, è legata a termini diversi come «mezzo», «mediazione», «medico» e «misura»; la sua antica forma ha anche sfumature di significato vicine a «valutazione» e «riflessione». Tutto questo fa pensare a una medicina per la

mente che sortisce il suo effetto misurando il tempo, finché non trova una mediana, un punto di equilibrio in esso la mente trova compensazione ai conflitti e gode di un riposo terapeutico nell'essere semplicemente se stessa.

La meditazione è un **salutare arresto dell'azione**. Il che è rivitalizzante e prepara il meditatore a gestire il mondo e la propria vita con maggiore efficacia.

Aggredisce le malattie del mondo a un livello prossimo alle loro radici più profonde e ostinate. Pascal una volta osservò: «Ho scoperto che tutta la cattiveria dell'uomo proviene dal non essere capace di stare seduto immobile in una stanza». Si riferiva, presumibilmente, agli uomini senza amore per la **Mente Calma**. Quelli che l'hanno sanno stare seduti in un'immobilità profonda e meravigliosa, senza fare alcun male, poi si alzano per muoversi nel mondo, con tranquillità, facendosi portatori di un **bene attivo**.

La concezione di meditazione come **Mente Calma, Spirito a Riposo**, è diversa da altre idee di meditazione. Per molte persone meditare significa pensare cose belle, fare ragionamenti ispirati o riflettere profondamente sulle verità sacre. In alcune tradizioni spirituali occidentali, la meditazione si basa sulla visualizzazione delle scritture o di altre scene religiose, per poi discernere interiormente i significati e le applicazioni. Eppure molti di questi stessi insegnanti ci dicono che il meditare si sposta, per mezzo della grazia, dalle visualizzazioni e cogitazioni attive verso un livello più alto: la contemplazione, ovvero, il semplice godere della presenza e dell'amore di Dio. [...], le parole non rappresentano la cosa in sé, quindi il fatto che si preferisca chiamare ciò di cui abbiamo parlato **Mente Calma**, meditazione, contemplazione o in qualsiasi altro modo, non dovrebbe essere motivo di attrito e controversia. Parlerò in seguito dell'importanza della visualizzazione per l'ingresso nella **Mente Calma**, ma seguendo l'uso comune oggi, utilizzerò il termine meditazione per includere anche le possibilità contemplative indefinite.

 Senza dubbio esistono livelli eccezionali di contemplazione che solo grandi santi hanno raggiunto, ma non è di questo che dobbiamo occuparci ora. Come molti degli stessi santi, spostiamo il nostro sguardo dalla flora e fauna esotica del misticismo al compito di aiutare chiunque, anche i principianti assoluti, a risollevarne il livello generale della loro vita interiore.

Questo significa trovare per noi e per gli altri la strada per raggiungere lo stato di **Mente Calma**, in cui persino il più sacro lavoro mentale deve essere messo a tacere per un momento.

Approfondisci l'Argomento Meditazione con il Libro **Calma la Mente**, di Robert Elwood. Segui questo link:

http://www.legge-di-attrazione.net/raccomanda/CalmaLaMente_c1

Fonte BisEdizioni:

http://www.bisedizioni.it/approfondimenti/libri_meditazione.php

Questo Articolo è stato pubblicato il 6 November, 2009 alle 1:09 pm nella Categoria [Evoluzione&Consapevolezza](#)

