

Cos'è la Meditazione

Scritto da Rosario Castello

Venerdì 10 Aprile 2015 00:00 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 04 Marzo 2015 16:32

“La meditazione è la comprensione della vita, è trovare la luce in se stessi. Questa luce non può venire accesa da un altro, per quanto esperto intelligente, erudito e spirituale. Nessuno su questa terra o in cielo può accenderla. Dovete farlo voi, attraverso la vostra comprensione e la meditazione. La meditazione nella vita di tutti i giorni è la trasformazione della mente, una rivoluzione psicologica che ci fa vivere quotidianamente (non in teoria, non come un ideale, ma in ogni momento della vita), con compassione, con amore e con l'energia necessaria per trascendere le meschinità, le piccolezze e le superficialità. Quando la mente è silenziosa e davvero immobile, e non 'resa' immobile attraverso una decisione o volontà, c'è un movimento completamente diverso che non appartiene al tempo. Tentare di descrivere questo movimento è assurdo. Sarebbe una descrizione verbale e, quindi, non la realtà.

L'importante è l'arte della meditazione. Un significato della parola 'arte', è mettere ogni cosa al posto giusto, ogni cosa nella nostra vita, nella nostra vita di tutti i giorni, affinché non vi sia confusione. Quando nella nostra vita quotidiana c'è ordine, retto comportamento e una mente silenziosa, si è in grado di scoprire se esiste qualche cosa che non è misurabile. Per questo la corretta meditazione è assolutamente indispensabile. È indispensabile affinché la mente diventi giovane, fresca, innocente. Innocente significa incapace di nuocere. Tutte queste sono le implicazioni di una meditazione non separata dalla vita quotidiana. Per comprendere la vita quotidiana la meditazione è indispensabile. Dare completa attenzione a ciò che fate (parlando a qualcuno, il modo in cui camminate, il modo in cui pensate, quello che pensate, le emozioni che provate), è parte della meditazione”.

Jiddu Krishnamurti (1895-1986)