

Approfondimento della pratica della meditazione personale

1. La vera meditazione è come vivi la tua vita.
2. Per vivere a pieno la tua vita, devi essere presente.
3. Essere presente aiuta a portare l'attenzione in maniera intenzionale ai tuoi momenti, diversamente te ne perderai molti.
4. Lo fai prestando attenzione intenzionalmente, nel momento presente e senza giudicare, a qualsiasi cosa emerga dentro e fuori.
5. Ciò richiede una quantità enorme di gentilezza verso te stesso, ed è qualcosa che certamente ti meriti.
6. Ti aiuta a tenere presente che, nel bene o nel male, dinanzi a eventi piacevoli o spiacevoli, il momento presente è l'unica circostanza in cui ognuno di noi è vivo. Pertanto, si tratta dell'unico momento per imparare, crescere, vedere cosa sta realmente accadendo, trovare un certo grado di equilibrio, sentire ed esprimere emozioni quali amore e apprezzamento, e fare ciò che è necessario per prenderci cura di noi stessi; in altre parole, esprimere la nostra forza, bellezza e saggezza intrinseca, anche dinanzi al dolore e alla sofferenza.
7. Pertanto, è importante una relazione d'amore e gentile con il momento presente.
8. Lo facciamo imparando a riposare nella consapevolezza di ciò che sta accadendo interiormente ed esteriormente, momento dopo momento: è più un "essere" che un "fare".
9. Le pratiche di meditazione formale e informale rappresentano modi specifici in cui puoi radicare, approfondire e accelerare questo processo, quindi è utile ritagliarsi un po' di tempo per la pratica formale ogni giorno, magari svegliandosi quindici o venti minuti prima del solito per prendersi un po' di tempo per se stessi.
10. Dobbiamo portare consapevolezza ai nostri momenti solo nel miglior modo possibile.
11. Non stiamo cercando di creare un sentimento o un'esperienza speciale ma, semplicemente dobbiamo renderci conto che questo momento è già molto speciale, perché sei vivo e sveglio in esso.
12. È difficile ma ne vale la pena.
13. Richiede molta pratica.
14. Molta pratica.
15. Ma hai molti momenti e possiamo trattare ciascuno di essi come un nuovo inizio.
16. Ci sono sempre nuovi momenti per aprirci, se ne perdiamo alcuni.
17. Facciamo tutto ciò con moltissima autocompassione.
18. E, ricorda, tu non sei i tuoi pensieri o le tue opinioni, ciò che ti piace e ciò che non ti piace. Sono piuttosto degli schemi mentali di cui puoi essere consapevole, come nuvole che fluttuano in cielo. Pertanto, non devi esserne imprigionato.
19. Mostrare amicizia a te stesso in questo modo è l'avventura di tutta una vita, ed è estremamente potente.
20. Provacì per alcune settimane, crescerà in te.