<h1>Jacques Vigne</h1><h1>Dieci motivi per meditare</h1> &#65533; Siamo in grado di addestrare la mente perch&#65533;possa superare i momenti pi&#65533; difficili e le emozioni negative? Un individuo pu&#65533;con le proprie forze e quindi senza il sostegno di farmaci, produrre cambiamenti positivi con effetti pi&#65533; duraturi di quelli indotti dai farmaci? E&#65533; possibile un addestramento che sia capace di produrre questi risultati per tutti, &#65533;indipendentemente dal fatto che si tratti di persone motivate sul piano religioso?
 Jacques Vigne risponde proponendo un sintetico vademecum in dieci punti. &#65533;
 1-Diventare una persona migliore. La migliore delle religione &#65533;quella che vi rende migliori, ha detto il Dalai Lama: allo stesso modo si pu&#65533;dire della meditazione. Abbiamo la possibilit&#65533;di cambiare: la pratica meditativa &#65533;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&#65533;assenza di conoscenza di s&#65533;provoca l&#65533;ansia che &#65533;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&#65533;deve essere eliminata giorno dopo giorno con la pratica quotidiana. La meditazione &#65533;sia un alimento sia una pulizia. Entrambi devono essere assunti quotidianamente. &#65533;
 4- Essere pi&#65533; gradevoli per &#65533;gli altri. Si emana un cattivo odore quando non ci si lava, alla stessa maniera un senso di negativit&#65533;si trasmette quando non si fa una pulizia mentale attraverso la meditazione. Come non si dice che lavarsi &#65533;un atto di egoismo, cos&#65533;non si pu&#65533;affermare che meditare &#65533;un&#65533;azione egoistica.
 5- Diventare pi&#65533; intelligenti. Einstein diceva che la gioia pi&#65533; grande &#65533;quella di comprendere. Ci sono tre livelli di intelligenza: intellettuale, emozionale e spirituale. (Forse nel futuro si far&#65533;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&#65533;&#65533;che quando si medita ci si rende conto che molte attivit&#65533;che facciamo sono in fondo inutili per s&#65533;e per gli altri. Dunque possiamo lasciarle perdere e cos&#65533;guadagnare tempo.
 7 &#65533; Guarire il senso di solitudine. Questo sentimento &#65533;la seconda malattia della modernit&#65533; la sua cura non verr&#65533;dalla moltiplicazione dei social network &#65533;ma, paradossalmente e pi&#65533; semplicemente, dal ristabilire il legame con il proprio s&#65533;
 8- Rendere pi&#65533; 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&#65533;energia di gioia che c&#65533;&#65533;in noi. La meditazione insegna molti trucchi per risparmiare energia (come l&#65533;ecologia per risparmiare calore in una casa).
 9- Aumentare la coerenza tra l&#65533;ideale e la vita quotidiana; l&#65533;incoerenza &#65533;uno dei maggiori fattori di sofferenza; le persone con esperienza interiore sanno che la coerenza completa &#65533;scarsa perci&#65533;occorre lavorare in questo senso.
 10- Far fiorire &#65533;la "rosa della consapevolezza". Questa &#65533;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.

