

Sostare nella coscienza: andata e ritorno della pratica meditativa (breve riflessione)

Ogni volta che entrò in meditazione cerco di esserci sempre più, sempre più presente, ma presente a chi?

Credo a me stesso e alla vita....

Comprendo che l'essere in uno stato di veglia non equivale all'essere in uno stato cosciente, questo stato richiede addestramento. Probabilmente per un principio di auto conservazione e risparmio energetico siamo portati ad assumere automaticamente uno stato di non coscienza. Quando ci lasciamo prendere da una o più distrazioni, quando ci lasciamo andare, non siamo più noi a controllare la nostra vita, ma l'insieme degli automatismi che ci hanno formato e continuano a formarci.

Meditare, cercare di rimanere coscienti, cercare di esserlo sempre più, innesca un automatismo sano e salutare: la pratica di rimanere sempre più coscienti a noi stessi si trasforma in un'abitudine a vivere coscientemente la vita che ci trascorre.

Resta nella coscienza, buona meditazione

Questo episodio fa parte del podcast per meditare "[Consapevole in pratica](#)" disponibile su diverse piattaforme per podcast come [Spotify](#), [Apple podcast](#), [Google Podcasts](#) e [Youtube](#).