**Edgar Tolle, meditazione**

La meditazione non é lo stare a gambe incrociate in silenzio, la meditazione é essere consapevoli del momento presente che spesso nello stato di coscienza ordinario viene sorvolato.

La vita consiste del momento presente, essere qui e adesso ; questo va trasformato in meditazione, «  a journey in the now « . il primo passo in « to the now » é l’essere cosciente dell’ambiente in cui siamo, l’ambiente che ci circonda. Poi c’é la presa di coscienza della vita, c’é un cambiamento di coscienza. Sviluppare la PRESENZA, quello che c’é qui e adesso e oltre le mie prcezioni sensoriali.

Spesso siamo immersi nei nostri pensieri, pensiamo a persone spiacevoli , a quello che é successo ieri ecc ; la coscienza é assorbita dai pensieri, oggi i pensieri sono amplificati dal digitale : facebook, e\_mail, sms, affoghi nelle cose, un pensiero dopo l’altro, un’e-mail dopo l’altra, un post dopo post stai perdendo il momento presente. Le persone diventano insoddisfatte, arrabbiate, hanno bisogno di fare ….

Tolle non usa mai il termine mindfulness, lo usa solo per precisare perché non la usa (mindfulness significa mente piena), preferisce usare il termine lucida consapevolezza, presenza, completa attenzione.

Il sentire che siamo vivi, sentirela vitalità del nostro corpo diventa parte della presenza del « NOW ». Il corpo diventa un posto piacevole dove stare, siamo più ancorati al presente all’interno e all’esterno. Il pensiero, pero’, ritorna per attirare la mente in modo ipnotico «  follow me », poi una volta affermatosi riparte il proliferare dei pensieri/ non sono contento della mia vita, ecc …. («  I missed my life ») . La mia vita é una costruzione mentale. La meditazione é essere ancorati al momento presente.

Da che cosa é composta la totalità del momento presente? I pensieri vanno e vengono ; é un passo importante lo scoprire lo spazio tra due pensieri, non c’é più un flusso ininterrotto di pensieri, c’é un ritorno a se stessi , non alla storia personale ma a qualcosa che trascende la nostra personalità.

L’essenza del NOW é questa, « Your presence, your awareness ». Il risultato della meditazione é questo : scoprire la PRESENZA. La luce della presenza in noi (la realtà interiore). Ci permette di vedere pensieri, sensazioni, ecc. «  AWARE THAT YOU ARE AWARE » ; Essere se stessi NOW. Consapevoli di essere uno spazio cosciente. Consapevoli di essere coscienti di se stessi.

La realizzazione, la liberazione é questo : liberarsi da un falso senso di noi stessi, di un falso EGO, liberarsi dall’identificazione con i pensieri. La persona normale si identifica con una storia personale che spesso viene anche raccontata agli altri (racconto la mia sofferenza, ecc). Questo é un falso senso di sé.

Siamo attratti da quello che il Buddha chiama l’illusione dell’IO . Il segreto della vita é lo scoprire che siamo al di fuori della superfice della vita, al di là del piccolo IO che si sente sempre minacciato e mai soddisfatto.

Occorre trascendere l’IO, la nostra PRESENZA é unita alla presenza universale. Tolle non usa la parola Dio perché Dio é un altro concetto che ingombra la nostra mente.

Quando chiesero al Buddha se c’é un Dio, il Buddha rimase in nobile silenzio.