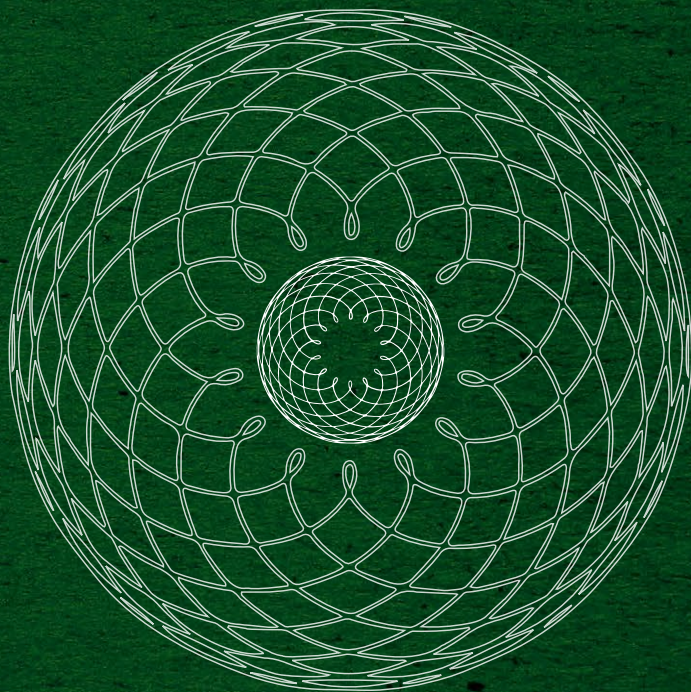


Davide Maria Pirovano

108 MEDITAZIONI PER UNA VITA CONSAPEVOLE

IL LOCK-DOWN DI MARZO 2020 HA TRASFORMATO IN MEGLIO
LA VITA DI TANTE PERSONE E QUESTO È IL LORO PERCORSO.



LUMEN edizioni

LA CRISI GENERATA A MARZO 2020,
CON LE SUE CONSEGUENZE,
HA PERMESSO LA STESURA DI QUESTO TESTO.

CON AMORE
A TUTTI QUELLI CHE MI HANNO COLLABORATO
E ANCOR DI PIÙ, SE POSSIBILE,
A COLORO CHE SONO DIVENUTI FARI NELLA TEMPESTA.

GRAZIE

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Davide Maria Pirovano', written in a cursive style.

- Davide Maria Pirovano -



Davide Maria Pirovano

Docente di Mindfulness e maestro di Reiki, insegna l'arte di una vita Consapevole a gruppi e a singole persone.

Fondatore dell'ecovillaggio LUMEN, è insegnante di Comunicazione Relazionale, Public Speaking, PNL e Ipnosi Ericksoniana.

All'interno dell'Ecovillaggio LUMEN si diletta con la falegnameria e supporta l'edizione dei testi di cucina vegana.

E' responsabile dell'educazione sessuale per i ragazzi e di Retorica per i bambini che seguono l'educazione parentale in LUMEN.

Allenatore di calcio nella fase più delicata di costruzione della personalità, supporta i ragazzi nel delicato passaggio della fase preadolescenziale.

Autore di diverse pubblicazioni tra le quali Ritorno ad Anec, Medicina Analogica, ReiKards, ReiKards Junior e 108 Meditazioni.

In questo libro presenta una serie di scritti che sono la base per una vita sana e prospera con se stessi e gli altri.

Per contattarlo:

dmp@naturopatia.org

INTRODUZIONE

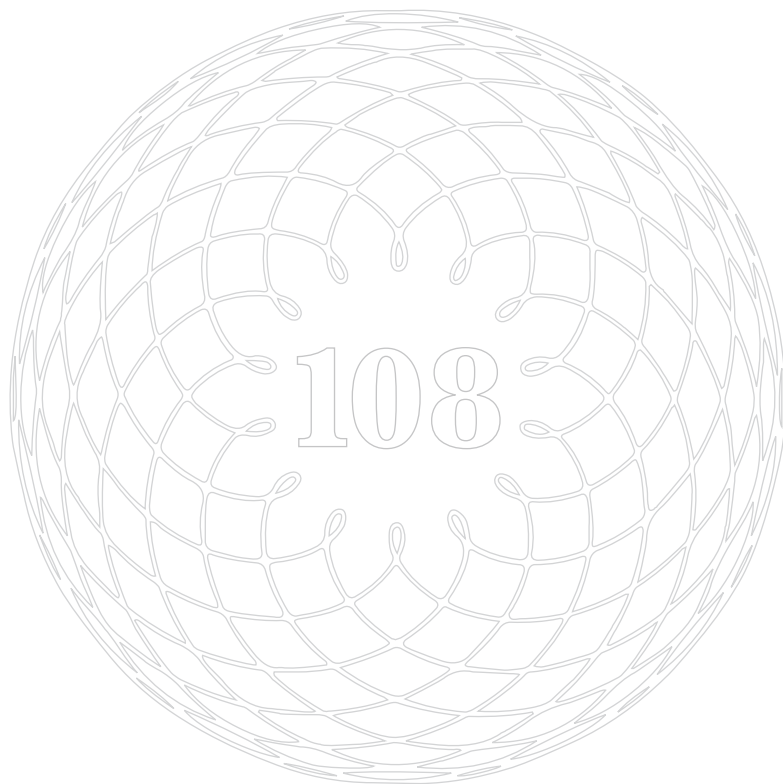
È solo tramite la Consapevolezza, infatti, che l'essere umano può risvegliarsi dal sonno della coscienza in cui solitamente giace, per giungere a percepire la propria vera essenza. Non è lavorando solo sul corpo, solo sul sentimento o solo sulla mente, come nel corso dei secoli hanno proposto le diverse tradizioni, che si giunge al ricordo di sé, ma è percorrendo la Quarta Via che ciò accade: è solo lavorando contemporaneamente all'armonizzazione delle tre sfere funzionali dell'essere umano, nella vita di tutti i giorni, che l'uomo addormentato può risvegliarsi dal suo profondo torpore.

Ecco, questo libro raccoglie le esperienze Meditative di un gruppo eterogeneo di persone, provenienti un po' da tutti i sentieri della vita, ma ugualmente interessate ad approfondire la loro capacità di governare i propri stati emotivi, le proprie interazioni fisiche e i meccanismi della propria mente, al fine di poter accedere ad uno stato di coscienza più consapevole, in grado di aprire le porte ad una riconciliata relazione con il mondo e con l'altro.

Durante le Meditazioni, rigorosamente tutte on-line in quanto svoltesi in periodo di lockdown, i partecipanti interagivano tra loro tramite messaggistica istantanea sulla piattaforma che ospitava gli incontri: chi commentava, chi salutava, chi chiedeva spiegazioni più approfondite. Ben presto, in maniera singolare, il gruppo cominciò a percepirsi come tale, le interazioni di mutuo sostegno cominciarono a intensificarsi, e il desiderio di guardarsi in faccia cresceva man mano che ci si sentiva coinvolti in questa esperienza di Meditazione. Era la prima volta che Davide sperimentava i social per radunare quante più persone possibile (l'ambizioso obiettivo iniziale, per ora ancora non raggiunto, era ventimila!) e condividere il suo percorso di crescita spirituale. Lui stesso si è detto più volte sorpreso di come il meccanismo, avviato in via sperimentale, stesse effettivamente portando frutti insperati: durante le Meditazioni si percepiva l'energia del gruppo, esattamente come sarebbe stata percepita in presenza.

Vi auguro dunque buona lettura, con la speranza che la trascrizione su carta di questa esperienza unica nel suo genere sia in grado di trasmettere, anche se in minima parte, la forza e l'energia che abbiamo potuto sperimentare e che ci ha supportati durante un periodo non certo facile della nostra vita.

- *Giorgia Crivellaro* -



MEDITAZIONI
PER UNA VITA CONSAPEVOLE

MEDITAZIONE

1

LO SCIAMANO E IL DEMONE DELLA PESTE

MEDITARE È FONDAMENTALE

Porta ora l'attenzione al respiro, cerca di mantenerla, Sereno, il respiro è nella pancia, quieto, rilassato...

Sono appena tornato dall'India dopo un viaggio di 18 giorni: siamo partiti il 21 febbraio, appena prima che scoppiasse il coronavirus in Italia e siamo tornati l'8 marzo, appena prima che l'Italia bloccasse tutto.

Com'è andato il nostro viaggio? Benissimo, abbiamo lavorato sulla Consapevolezza. Quando medito, cerco di Essere Consapevole di me stesso. Quando sono Consapevole di me stesso, ho il governo dei miei pensieri; quando non lo sono, i miei pensieri viaggiano per i fatti loro, non li governo. La maggior parte delle persone su questo pianeta non sa che i propri pensieri sono un prodotto della propria mente, che è una delle funzioni della tuta biologica.

Meditando sono Consapevole di me, mi accorgo della realtà, del fatto che sono succube dei pensieri che si sviluppano meccanicamente nella mia mente, solo accorgendomene inizio a lavorare per Essere sempre più Consapevole, fino ad averne addirittura il governo e questa è una cosa straordinaria.

PAURA: MEDITA, SVILUPPA CONSAPEVOLEZZA, CONCENTRATI SULLA SERENITÀ
Ogni pensiero, Consapevole o inconsapevole, produce una reazione emotiva fisiologica conseguente. Se pensi al coronavirus è inevitabile averne paura, perché guardando il telegiornale le notizie che ci arrivano non sono confortanti. Oggi le menti delle persone in Italia, qui al Nord, sono meccanicamente settate su un pensiero predominante che è quello del coronavirus, che genera paura

e la paura abbassa le difese immunitarie. C'è una storiella che so che hai già sentito, ma la ribadisco:

“C'è un villaggio in una zona rurale colpito dalla peste, le persone stanno morendo. La fortuna vuole che in questo villaggio ci sia uno sciamano che è in grado di entrare in Meditazione profonda e contattare il demone della peste (quello che noi oggi chiameremmo virus). Gli parla dicendogli: “Siamo brave persone, che cosa vuoi da noi? Vattene, lasciati in pace!” Il demone della peste risponde: “Va bene, facciamo un accordo: ne prendo solo altri 5 e poi me ne andrò”. Dopo aver fatto l'accordo, lo sciamano esce dallo stato Meditativo e rientra nella vita quotidiana, si relaziona con le persone, comunica loro l'accordo e la vita prosegue. Muoiono 15 persone e poi più nessuno.

Lo sciamano, un po' risentito, torna in Meditazione profonda, cerca nuovamente il demone della peste e gli dice: “Avevamo un accordo, mi hai detto 5 persone, perché ne hai prese 15?”. Il demone risponde: “Per questo sei qui? Mi dispiace, non è così, io ne ho prese 5, le altre 10 non le ho prese io, le ha prese la paura””.

È così. È chiaro che dire “sta Sereno” sembra banale, ma è la Verità; non è facile, è un'abilità che devi sviluppare, stare Sereno a prescindere.

Oggi ho visto un video che diceva che per allontanare i pensieri della paura, che in questo momento stanno fagocitando le menti qui al nord Italia, devi mettere una mano sulla fronte, osservarli che escono ed a cascata se ne vanno. Sta attento, non devi lavorare sul pensiero, non devi lavorare sulla paura, non puoi scacciare la paura pensando alla paura, puoi solo governare i tuoi pensieri e per farlo devi diventare Consapevole; per diventare Consapevole devi imparare a Meditare. Più sei abile nella Meditazione, più sei Consapevole di te stesso, più ti accorgi dei tuoi pensieri e più riesci a stare Sereno. In questo momento non è facile, ci sono impedito un sacco di cose, ma non ci è impedito di Meditare, di stare Sereni, anzi, in questo momento la maggior parte delle persone ha molto tempo da spendere nella Meditazione.

Sii Consapevole, ora: porta attenzione al respiro, se arrivano pensieri non fa niente, riporta attenzione al respiro, Sereno.

MEDITAZIONE

2

UN GIORNO DIREMO: “AI TEMPI DEL CORONAVIRUS...”

L’OSTACOLO COME OPPORTUNITÀ: QUESTO IL MOMENTO PERFETTO PER IMPARARE A MEDITARE

Meditiamo per Essere più Sereni, per Essere tranquilli, per riuscire a fare buon viso a cattivo gioco, per riuscire a fare in modo che vengano fuori da noi delle virtù, anziché continuare a lamentarci di quello che non possiamo fare.

Questo momento di restrizione a causa del coronavirus, ci dà l’opportunità di fare un sacco di altre cose che prima ci lamentavamo di non poter fare. Tantissimi di noi sono a casa perché impossibilitati a muoversi: qualcuno perché ha il coronavirus, qualcuno perché il governo non gli permette di uscire. Questo è il momento di dedicarci a noi stessi, alla nostra famiglia, agli affetti, stare in casa, uscire un po’ all’aria aperta se ne hai la possibilità, fare un po’ di sport, potrebbe Essere un momento eccezionale.

Mi ritengo fortunato: sono nella condizione di poter godere dell’Amore della mia famiglia, che è molto grande, di poter uscire di casa e andare a correre in campagna, di poter stare all’aria aperta, passeggiare con il mio cane.

Meditiamo insieme perché rendermi Consapevole mi aiuta a stare Sereno, a fare buon viso a cattivo gioco, a godere di ciò di cui posso godere in questo momento senza continuare a lamentarmi. Lamentarmi non serve, non farà cambiare le cose, mi fa sangue amaro, non sto bene ed è inutile.

FAI LA TUA PARTE

Ho letto su Facebook una storia, racconta di un villaggio africano che si trova di fianco alla giungla, dove sta divampando un incendio.

Tutti gli animali scappano: leoni, elefanti, giraffe, tutti che scappano dalla giungla. Mentre stanno scappando, un colibrì, un uccellino piccolissimo che sbatte forte le ali con una velocità assurda, va in direzione opposta rispetto a quelli che scappano. Il leone lo vede e gli dice: “Cosa stai facendo?”. Il colibrì risponde: “Sto andando a spegnere il fuoco; vado al fiume, prendo l’acqua nel becco e la butto sul fuoco”. Il leone mettendosi a ridere dice: “Cosa credi di fare con queste quattro gocce di acqua che butti sul fuoco?”. Il colibrì risponde: “Faccio la mia parte”.

Questo è il momento di fare la nostra parte, Essere il più Consapevoli possibile, perché tantissime persone si lamentano e brontolano. Fare la nostra parte in questo momento non vuole sicuramente dire lamentarsi e brontolare: né lamentarsi delle restrizioni, né lamentarsi di quelli che non seguono le restrizioni. Stai Sereno, fai la tua parte, dai il buon esempio, fai quello che puoi fare.

Sei bloccato a casa? Sta Sereno, non hai bisogno di uscire neanche per comprarti un libro: la tecnologia oggi ti permette di scaricarti un libro straordinario, di evoluzione. Dedicati a te stesso: leggi, Medita, leggi, Medita. Dedicati ai tuoi familiari, fai la tua parte. Non è il momento di lamentarci, di scendere in piazza a brontolare con i cartelli, è il momento di stare Sereni, di fare la nostra parte. Sereno interiormente, scegli di Essere Sereno ora, mentre percepisci il tuo respiro, immobile; aiuta chi non è Consapevole ad Essere più Consapevole.

MEDITAZIONE

3

LA POSIZIONE DEL MEDITANTE

POSIZIONE DEL CORPO, ESPRESSIONE DEL VOLTO, ATTENZIONE AL RESPIRO

Prendi una buona postura, cerca di avere la schiena eretta, fai in modo che la spina dorsale faccia la sua "S"; la testa deve Essere eretta, il mento parallelo al pavimento, la lingua sul palato, i denti si sfiorano.

È il momento di produrre l'emozione che ti serve, Sereno dentro, Sereno fuori. Accenna un sorriso come fanno i buddhisti, quelle statue del Buddha che hanno sempre il sorrisino. Se il sorriso fuori ti sembra sia di plastica, è perché non hai lavorato bene sul sorriso dentro, torna Sereno dentro e fai in modo che la tua espressione corrisponda.

Ben eretto, l'attenzione va al respiro. Se porti attenzione al respiro ed entri nello stato di propriocezione, sei attento alla percezione di te stesso, in particolare modo al respiro nella pancia, i pensieri si fermano.

Quel pensiero meccanico che tutto il giorno, da quando apriamo gli occhi la mattina, a quando li chiudiamo la sera, ci perseguita; quella scimmia che abbiamo nella testa, quel criceto sulla ruota che continua a correre.

Soprattutto all'inizio non sei in grado di pensare ed Essere in uno stato di propriocezione, perché stai usando l'energia del centro razionale per percepirti e quindi i pensieri non ci saranno; quando arriveranno mentre Meditiamo, significa che ti sei distratto, non è un guaio, un respiro profondo e torni nella condizione di propriocezione facendo attenzione al respiro. Ti distrarrai ancora, ti dimenticherai che sei seduto a Meditare, è normale così, sta Sereno, non entrare in uno stato di frustrazione o qualcosa del genere, non pensare che non ci riesci, che non sei capace, è la condizione del genere umano. Non siamo in grado di rimanere in uno stato di propriocezione, in uno stato in cui riusciamo

ad accorgerci di noi stessi, quella è Consapevolezza. Meditare mi aiuta a sviluppare questa roba qua.

SVILUPPO DELLA CONSAPEVOLEZZA ED EQUILIBRIO BIOLOGICO DEL PIANETA TERRA

Questa mattina ho visto il filmato di una splendida donna che dice cose in modo Consapevole, illuminante. Dice che siamo in un momento cruciale della vita sul pianeta (potrebbe Essere, non lo so) e che il pianeta si è sempre regolato. Il pianeta Terra è un Essere vivente: c'è una pellicola molto sottile, quella che Gurdjief chiama "vita biologica", che noi potremmo chiamare "fora e fauna" di cui siamo parte integrante. Possiamo pensare a fora e fauna come un grande Essere vivente che vive sempre alla ricerca di equilibrio: quando manca un elemento, se ne genera un altro, quando una specie se ne va, se ne genera un'altra; tutto è come un grosso meccanismo fatto da tantissimi ingranaggi, uno s'incasta nell'altro. Quando una specie diventa eccessiva, un'altra specie cerca di dominarla e sgominarla in qualche modo.

In questo meccanismo straordinario della vita biologica del pianeta, c'è il genere umano che ha complicato un po' le cose, lo sappiamo e non c'è bisogno di fare un pippono: abbiamo inquinato, devastato, tagliato, ucciso ed estinto specie animali, facciamo le guerre e quindi uccidiamo anche persone della nostra stessa specie.

La vita biologica del pianeta va sempre alla ricerca di equilibrio e questa signora dice che negli anni, il pianeta ha fatto fuori i dinosauri (qualcuno dice che è stato un asteroide, anche se è sensato pensare che i dinosauri fossero ingombranti) e così ha fatto fuori altre specie.

Forse quando una specie diventa non più funzionale all'equilibrio della vita biologica del pianeta, arriva qualcosa che la obbliga a limitarsi. Questo virus farà questo? Sinceramente non lo so. Una cosa è certa: diventare Consapevoli ci porta a renderci conto che stiamo devastando questo pianeta, che l'abbiamo devastato, che l'abbiamo consumato, eroso, mangiato e che siamo agli sgoccioli. Non so se questo virus diminuirà o no la specie umana, certo è che se divento Consapevole, se la smetto di creare i problemi lamentandomi di tutto quello che non funziona, farò come il colibrì (quello di cui ho parlato nella Meditazione 2): prendo le mie quattro gocce d'acqua e vado a spegnere l'incendio.

In questo momento di restrizioni è facile lamentarsi, sono tantissime le cose che non funzionano, tutti abbiamo qualcosa di cui lamentarci. Possiamo cambiare la situazione, dobbiamo diventare Consapevoli, prenderci la nostra responsabilità: consumare meno, inquinare meno, lamentarci meno, Essere più Sereni, Essere più felici, tendere una mano agli altri quando serve, unirci per fare delle belle cose anziché continuare a competere, anziché cercare di dimostrare che io ho ragione e tu hai torto. Più condividiamo cose belle e interessanti e più abbiamo chances di trasformare questo pianeta, di trasformare questo momento in un'opportunità, in un momento di crescita per far sì che accadano nel futuro esattamente quelle cose che vogliamo da tempo che accadano.

