



# To Medit@

RACCOLTA DI PENSIERI

BY VALENTINA MILANO





# ESTRATTI E PENSIERI

Dal libro di Matthieu Ricard L'arte della Meditazione



Estratto dal libro *L'arte della Meditazione*  
di Matthieu Ricard

Etimologicamente, le parole sanscrite e tibetane, tradotte in francese con il termine “**meditazione**”, sono rispettivamente *bhavana*, che significa “coltivare”, e *gom* che significa “familiarizzarsi”. Si tratta principalmente di avere una visione chiara e giusta delle cose, e di coltivare delle qualità che possediamo tutti in noi, ma che dimorano in uno stato latente fintanto che non facciamo lo sforzo per svilupparle.

Estratto dal libro *L'arte della Meditazione*  
di Matthieu Ricard



Sviluppando le nostre qualità interiori possiamo aiutare meglio gli altri.

Dipendiamo tutti gli uni dagli altri e nessuno vuole soffrire.

L'amore altruista e la compassione sono le fondamenta della felicità autentica.



Estratto dal libro *L'arte della Meditazione*  
di Matthieu Ricard

La ragione ultima della meditazione é di trasformarsi se stessi per trasformare meglio il mondo, o di divenire un essere umano migliore per servire meglio gli altri. La meditazione permette di dare alla vita il suo senso più nobile.



Estratto dal libro *L'arte della Meditazione* di Matthieu Ricard

L'oggetto della meditazione è lo spirito. Per il momento è confuso, agitato, ribelle e sottomesso ad innumerevoli condizionamenti ed automatismi. La meditazione non ha per oggetto di anestetizzare ma di renderlo chiaro, libero ed equilibrato.

Nel buddismo, lo spirito non è un'entità ma un flusso dinamico di esperienze, una successione di istanti e di coscienza. queste esperienze sono spesso segnate dalla confusione e dalla sofferenza, ma possono anche essere vissute in uno stato ampio di chiarezza e di libertà interiori.



Estratto dal libro *L'arte della Meditazione* di Matthieu Ricard



La meditazione non consiste nel fare né il vuoto nel proprio spirito, bloccando i pensieri, che tra l'altro sarebbe impossibile, né a cambiare il proprio spirito nei pensieri senza fine per analizzare il passato o anticipare il futuro.

Estratto dal libro *L'arte della Meditazione* di Matthieu Ricard

Il modo in cui i pensieri si gestiscono (nella meditazione) non consiste né nel bloccarli né a nutrirli indefinitamente, ma nel lasciarli sopraggiungere e dissolversi da soli nel campo della piena coscienza, in modo che non invadano il nostro spirito.



Estratto dal libro *L'arte della Meditazione* di Matthieu Ricard

Per essere informato sulle novità di Io MeditO visita [www.iomedito.eu](http://www.iomedito.eu)

Contatti: [info@iomedito.eu](mailto:info@iomedito.eu)

Seguici su Facebook e YouTube (@iomedito)

RACCOLTA DI PENSIERI (Estratti del libro L'arte della Meditazione di  
Matthieu Ricard) © 2016 VALENTINA MILANO

© 2016 Io MeditO

Prima edizione digitale 2016

Quest'opera è protetta dalla Legge sul diritto d'autore.

E' vietata ogni duplicazione, anche parziale, non autorizzata.