

DANIEL LUMERA

# Meditazione

A STRAPPO

*60 idee per educare la mente al silenzio,  
all'armonia e all'amore*

*Ai maestri e ai saggi di ogni tradizione, esistiti, esistenti e futuri.  
Ad ogni allievo che muove i primi passi dentro sé stesso.*

Daniel Lumera

Grafica e immagini di Enrico Albisetti

Published by arrangement with the The Italian Literary Agency.

È vietata la riproduzione dell'opera o di parti di essa con qualsiasi mezzo, se non espressamente autorizzato dall'editore.

[www.giuntipsy.it](http://www.giuntipsy.it)  
[www.psicologia.io](http://www.psicologia.io)  
[www.giunti.it](http://www.giunti.it)

© 2022 Giunti Psychometrics S.r.l.  
via Fra' Paolo Sarpi 7/A, 50136 Firenze – Italia

Prima edizione: novembre 2022



Stampato presso Lito Terrazzi S.p.A. – Stabilimento di Iolo (PO)

# Introduzione

Oggi la meditazione viene spesso fraintesa e confusa con svariate pratiche. Cominciamo, quindi, sgombrando il campo da cosa non è meditazione.

Meditare non è respirare consapevolmente. La respirazione praticata per raggiungere uno stato di presenza consapevole non può essere definita meditazione. Meditare non è nemmeno visualizzare o canalizzare, e non consiste in un processo di rilassamento. Meditare non è pregare. C'è un detto al riguardo in Oriente: «Pregare è quando tu parli e Dio ascolta. Meditare è quando Dio parla e tu ascolti». La meditazione non deve neppure essere confusa con pratiche new age o esoteriche, perché è un elemento comune a diverse filosofie sapienziali tradizionali, come la corrente vedantica, il taoismo, il buddhismo e molte, molte altre.

Nelle *Upaniṣad*<sup>1</sup> troviamo il primo riferimento esplicito alla meditazione giunto fino a noi: il termine sanscrito con cui viene indicata è *Dhyana* (letteralmente, “visione”). Non esiste in nessun'altra lingua una parola che abbia lo stesso significato specifico, per il semplice fatto che indica uno stato dell'essere mai identificato e compreso in maniera chiara e universale. Per millenni, quindi, non è stata tradotta, non riconoscendo con precisione lo stato di coscienza che indicava.

È interessante notare come “meditare”, “medicare” e “medicina” condividano la medesima radice etimologica *med-*, derivante dal latino *mederi*, che significa “curare”.

La parola “meditare” deriva dal latino *meditari* (frequentativo di *mederi*, “curare”) e nel suo significato originale indicava l'atto dell'esercitarsi, poi di riflettere, elaborare nella mente qualcosa che si vuole realizzare. Da sempre, quindi, l'azione del meditare indica la capacità della mente di soffermarsi attentamente e a lungo su un oggetto di attenzione (un'idea, un piano, un argomento, un testo, un problema) allo scopo di indagarlo e comprenderlo a fondo. Concentrazione e attenzione, in realtà, sono

<sup>1</sup> Le *Upaniṣad* sono un insieme di testi religiosi e filosofici indiani composti in lingua sanscrita a partire dal IX-VIII secolo a.C. fino al IV secolo a.C. Alle quattordici *Upaniṣad* vediche, progressivamente, ne furono aggiunte di minori fino al raggiungimento, nel XVI secolo, di un numero complessivo di circa trecento opere aventi questo nome. Il termine *Upaniṣad* deriva dalla radice verbale sanscrita *sad* (sedere) e dai prefissi *upa* e *ni* (vicino) ossia “sedersi vicino”, ma più in basso (a un *guru* o maestro spirituale), suggerendo l'azione dell'ascolto di insegnamenti spirituali.

due elementi che fanno parte del processo attraverso cui si arriva allo “stato meditativo”.

Risulta paradossale dire semplicemente “Sto meditando”, perché l’affermazione, senza aver compreso e fatto esperienza di cosa sia realmente lo stato meditativo, risulta incompleta e inesatta.

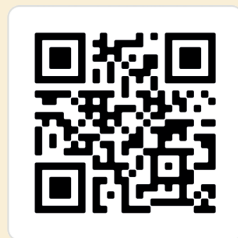
“Dhyana” non è semplice attenzione, concentrazione, contemplazione: “essere in meditazione” racchiude al meglio il suo reale e profondo significato. La meditazione, dunque, è uno stato di coscienza che si realizza quando rimane nella mente solo pura consapevolezza di essere, senza forme, definizioni, nomi, giudizi o livelli di identificazione. Un oceano puro, indistinto, di consapevolezza. Questo stato si raggiunge attraverso quattro fasi ben distinte (attenzione focalizzata, concentrazione sostenuta, contemplazione profonda e meditazione vera e propria), realizzabili mediante la guida di una persona esperta, disciplina e un corretto stile di vita. È alla portata di tutti.

#### UN DONO PER TE: LA TRACCIA DI MEDITAZIONE GUIDATA DA DANIEL LUMERA

Per i lettori e le lettrici di *Meditazione a strappo* abbiamo messo a disposizione una traccia di meditazione guidata creata appositamente da Daniel Lumera che aiuterà a sperimentare da subito un rinnovato senso di benessere, una nuova chiarezza e lucidità, il rilascio di tensioni e stress, e un miglior equilibrio emozionale e psicofisico. Puoi sperimentarla tra una pagina e l’altra del libro, e ogni volta che ne senti il desiderio per rendere subito operative le riflessioni e le frasi ispirative, regalandoti una pratica di reale cura e amore nei tuoi confronti.

Scansionando il QR CODE accederai all’area gratuita digitale dove potrai scaricare la traccia ed essere guidato mano nella mano nel mondo della pratica meditativa, passando così all’esperienza pratica di quanto letto, per un viaggio di percezioni e vissuti interiori che renderanno l’esperienza ancora più potente e trasformativa.

Puoi iniziare subito,  
scansiona il QR CODE.



*Inizia la pratica*