

MEDITAZIONE DI TIPO OCCIDENTALE

Questo tipo di meditazione utilizza tecniche di visualizzazione per direzionare il pensiero, dargli una struttura, creando una "FORMA – PENSIERO" e favorendo l'attività della mente, anziché cercare di svuotarla.

Esistono tecniche di meditazione associate alla tradizione orientale che hanno lo scopo di liberare la mente, ma non sempre sono adatte allo stile di vita occidentali.

Non si tratta di una questione filosofica o religiosa, ma di tradizioni e quindi di abitudini. La creatività mentale può indurre un senso di tranquillità e quiete.

Tra i numerosi benefici che si possono ottenere attraverso questo tipo di meditazione, vi sono: la scoperta di se stessi, il rinnovamento spirituale, la "guarigione" di se stessi e degli altri, il miglioramento dei rapporti con se stessi e gli altri, la comprensione di tematiche personali, l'attenuazione dello stress, l'allontanamento di paure di varia origine, un miglioramento della qualità della vita, un senso di benessere.

Un cerchio di meditazione formato da più persone, è un'esperienza arricchente e positiva. L'energia del gruppo influisce beneficamente su ognuno dei partecipanti, sostenendo e creando un senso di appartenenza. Alla fine della meditazione, di solito, incoraggio una condivisione, nella quale, chi lo desidera, parla della propria esperienza e la offre agli altri creando così uno scambio che porta nuovi stati di consapevolezza ad ognuno.

A volte facciamo meditazioni di movimento, accompagnate da musiche idonee.

Il movimento aiuta a sbloccare tensioni corporee e mentali e permette di esprimere e scaricare emozioni trattenute, lasciando un senso di rilassamento e maggiore fluidità nel proprio essere.