

# Meditazioni guidate

## Meditazioni guidate

Nel nostro tempo ci troviamo, in quanto esseri umani, di fronte alla sfida di vivere in un mondo complesso ed effimero con una mente chiara e saggia e con apertura e benevolenza nel cuore. Ciò richiede un nuovo stato dell'essere – stabile, presente e aperto.

Anche se, in sostanza, questo stato è a nostra disposizione, occorre un determinato processo perché possiamo farne esperienza. "Meditazione" indica sia questo stato dell'essere che il processo che conduce a tale esperienza.

È chiaro dunque che la meditazione non è uno stato di isolamento, di chiusura in se stessi, né un modo per prendere le distanze dal mondo e riposarsi. Al contrario, la meditazione rende possibile stare in questa vita ed essere attivi con stabilità, chiarezza e compassione.

In questa sezione puoi trovare meditazioni guidate offerte dagli insegnanti della comunità monastica di Plum Village e dagli altri insegnanti laici. Una fonte preziosa di meditazioni guidate è il libro ["Lo splendore del loto"](#) (traduzione di "Blooming of the lotus", recentemente aggiornato e ampliato).

Prenditi il tempo di sederti tranquillo per un po' e seguire le indicazioni contenute in queste pratiche. Può essere molto utile registrare una di queste meditazioni con la tua voce o quella di un amico, per poi praticarla ascoltando la registrazione.