
Ordine dell'interessere

Comunità italiana ispirata agli insegnamenti di Thich Nhat Hanh

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.