

# **Il Sentire Autentico nella Meditazione: Una Porta Verso l'Unità**

**Meditazione e connessione profonda, l'essenza del sentire autentico**

Il sentire autentico non è un'emozione fugace né un pensiero articolato, ma un'esperienza che è possibile incontrare durante la meditazione come uno stato di connessione profonda caratterizzato da:

- **Pura presenza:** Una percezione del *qui e ora* in cui i confini tra osservatore e osservato si dissolvono
- **Sentimento di unità con la realtà:** L'idea di separazione tra "io" e "altro" viene meno, lasciando spazio a un senso di appartenenza e interconnessione
- **Assenza di concettualizzazione:** Non c'è analisi, giudizio o interpretazione. Si sente semplicemente ciò che c'è, così com'è

Questo stato di **connessione profonda con la realtà** non è qualcosa che si può "cercare" o "forzare". È un frutto naturale della meditazione, in particolare di pratiche come la **vipassana**, che coltivano la consapevolezza e la visione profonda della natura della realtà.



### **Il corpo come porta di accesso**

Spesso, il sentire autentico emerge attraverso una profonda consapevolezza del corpo. Durante la meditazione, si osservano le sensazioni fisiche senza attaccamento o avversione. Questo processo ci permette di percepire il corpo non come "mio" o "separato", ma come parte

integrante del flusso della realtà.

Attraverso questa pratica, si può arrivare a percepire la realtà come un flusso continuo di cambiamento, in cui il confine tra noi e il mondo si dissolve. È una comprensione che non viene dalla mente razionale, ma da un sentire diretto e immediato, una vera **connessione profonda con la realtà**.

## È questo il Samadhi?

Molti si chiedono se questo stato di sentire autentico sia il [samadhi](#), uno degli stati meditativi più avanzati descritti nelle [tradizioni yogiche](#) e buddhiste. Sebbene possa condividere alcune caratteristiche con il samadhi – come la profonda connessione e l'assenza di dualità – è importante non attaccarsi a etichette. Ciò che conta è vivere l'esperienza con umiltà, apertura e gratitudine.

## Come approfondire questa esperienza

- **Accogli ciò che emerge:** Non cercare di replicare l'esperienza o di trattenerla. Ogni momento è unico, e ciò che conta è la pratica continua.
- **Affidati alla pratica:** La meditazione non è un mezzo per raggiungere uno stato, ma una via per esplorare ciò che sei nel profondo.
- **Rimani radicato:** Anche le esperienze profonde devono essere integrate nella vita quotidiana. Coltiva la presenza in ogni gesto e momento.

Il sentire autentico è un dono della meditazione, un invito a vivere la realtà così com'è, senza filtri o separazioni. Non è una meta, ma una scoperta che si rivela quando lasciamo andare il bisogno di controllare e ci immergiamo nel flusso della vita. In questo spazio di autenticità, possiamo iniziare a intravedere la bellezza di ciò che è sempre stato presente: una **connessione profonda con la realtà** e un'unità profonda con tutto ciò che esiste.