



## COME IL BATTITO DEL TUO CUORE

Uno degli errori del passato è stato pensare che fosse sufficiente meditare per venti minuti, oppure tre, quattro o cinque volte al giorno... L'idea di fondo è che ogni giorno bisogna dedicare un po' di tempo alla meditazione: ma che ne è delle restanti ventitré ore e quaranta minuti? Di sicuro vengono impiegate in attività che sono il contrario della meditazione – e naturalmente tutto ciò che è stato raggiunto in quei venti minuti andrà perso nel resto della giornata. Voglio che consideri la meditazione da un punto di vista totalmente diverso. Puoi anche dedicare venti, trenta o quaranta minuti al giorno a imparare a meditare, perché imparare è una cosa, ma poi dovrai portare qualsiasi cosa tu abbia appreso nella tua quotidianità: la meditazione deve diventare esattamente come il battito del tuo cuore!

## RILASSA IL RESPIRO

Una tecnica di meditazione semplice e nutriente che puoi fare mentre sei in viaggio, di ritorno o andando al lavoro se sei un pendolare; oppure in qualsiasi momento hai la possibilità di sederti e chiudere gli occhi per qualche minuto. Se lo fai mentre sei seduto in treno, in aereo o in macchina quando non sei tu a guidare, nessuno si accorgerà di cosa stai facendo. Rilassa semplicemente il tuo modo di respirare, lascia che il respiro scorra in modo naturale; poi chiudi gli occhi e osserva come l'aria entra ed esce, entra ed esce...

un libro  
da vivere



## Meditazione per chi ha fretta

Alle radici della Mindfulness

Mondadori  
pagine 298 – euro 16,00

Nessuno ha bisogno della meditazione più di chi non ha tempo per meditare! E ciò che spesso accade è che quando una persona indaffarata prova a meditare, lascia presto perdere, vista la difficoltà a inserire in un ritmo di vita frenetico le tecniche tradizionali, create migliaia di anni fa per persone che vivevano in un contesto completamente diverso da quello attuale. Infatti è sempre più difficile stare semplicemente seduti e rilassarsi: è tutto cambiato e sono necessarie nuove e diverse strategie! *Meditazione per chi ha fretta* propone metodi semplici e naturali per riequilibrarsi, ridurre la tensione, acquietare le diverse forme di stress e rilassarsi con immediata efficacia senza interrompere il flusso della vita quotidiana, ma anzi integrandosi in essa perfettamente.

Semplici,  
naturali  
e spontanee:  
60 e più tecniche  
di risveglio  
quotidiano

## ALL'IMPROVISO...STOP!

Questa meditazione è utile per creare presenza e generare chiarezza. Fermadoti all'improvviso, la mente si ferma e per un istante c'è una schiarita. Tutti i pensieri scompaiono – c'è un vuoto, e in quel vuoto accade un'apertura. Comincia a praticare questo semplice esercizio, almeno sei volte al giorno. Ti porterà via solo mezzo minuto per volta, per un totale di tre minuti: è la meditazione più breve del mondo! Ma devi farla in modo improvviso: il suo senso sta tutto qui...mentre stai camminando per strada, fermati e resta completamente immobile, senza fare alcun movimento. Sii semplicemente presente per mezzo minuto. In qualsiasi situazione ti trovi, fermati del tutto e rimani presente a qualsiasi cosa stia accadendo. Poi ricomincia a muoverti.

## “SÌ” ALLA VITA

Per ventiquattr'ore, prova in tutti i modi a partire dal “sì”. Sarà molto difficile, perché a quel punto diventerai consapevole di come il “no” arrivi sempre per primo, in modo automatico. È così in tutto: prima si presenta sempre il “no”, perché è diventata un'abitudine. Evita di usare il “no”, di' di sì, e ti accorgerai di quanto ti aiuterà a rilassarti.

...Ricorda sempre questa verità fondamentale: il “no” nutre l'ego, mentre il “sì” è il modo per scoprire se stessi – il “no” rafforza l'ego e il “sì” lo distrugge.