

GUIDA PRATICA ALLA MEDITAZIONE



Si parla tanto di meditazione, sembra che tutti la pratichino, ma nella realtà è davvero così? **Sukey ed Elizabeth Novogratz** nell'Introduzione al libro *Basta Poco – Guida Pratica alla Meditazione* (Macro Edizioni, 2018) mettono in evidenza proprio questo concetto: “Abbozzare un programma di meditazione, affermare che mediterai e fantasticare sulla felicità che proverai quando sarai in un ashram non conta niente. Ed è proprio questo che manca alla maggior parte delle persone per poter dire che stanno meditando: sedersi e meditare”.

Basta Poco è un manuale perfetto per chi desidera iniziare a praticare la meditazione. La struttura del testo aiuta il neofita a **capire quali primi passi compiere per meditare in modo corretto**. E il primo passo sta nell'assumere la postura meditativa. Le varie spiegazioni sono sostenute da una serie di illustrazioni che descrivono, spesso in modo divertente, la pratica. Le Autrici elargiscono numerosi consigli per intraprendere un vero cammino meditativo, avvertendo il lettore dei possibili ostacoli che può incontrare. Possibili impedimenti alla pratica, rivelano Sukey ed Elizabeth Novogratz, possono essere l'ansia, la sonnolenza o l'irrequietezza.

È un libro che sfata inoltre molti miti legati alla meditazione. Come ricordano le Autrici, tante persone affermano di non essere capaci di rimanere ferme per molto tempo. In realtà, i momenti sedentari sono molti: in ufficio d'avanti al pc, in casa sul divano, sui mezzi pubblici, per non parlare dell'auto. La differenza sostanziale è che rimanere fermi e seduti in postura meditativa è altamente salutare, poiché produce una serie di effetti benefici: abbassa la pressione sanguigna, migliora il sonno, previene lo stress e aiuta a gestirlo. Non a caso, come scrivono Sukey ed Elizabeth Novogratz: “**10 milioni di americani meditano e 6 milioni di questi lo fanno perché gliel'ha detto il dottore**”. Tra i primi medici ad appurare i benefici della meditazione in caso di stress fu Herbert Benson, medico di Harvard, nel 1970. È ormai evidente che la meditazione cambia la vita in meglio.

