

Perché un altro libro sulla mindfulness?

Beh, non so quali altri libri tu abbia letto su questo argomento, ma, per la mia esperienza, se sei qui a leggere questo un motivo c'è. Magari anche più di uno.

Il mio motivo per scrivere un libro sulla meditazione è che mi ritengo davvero una persona normale, che ha però trovato una strada (semplice) per connettersi con qualcosa di molto profondo, quello che tutti quanti noi cerchiamo e che non necessariamente ha a che fare con la religione, con dogmi da accettare ciecamente o con anni di «studio matto e disperato», per dirla con Leopardi. Anzi, non ha proprio nulla a che fare con tutta questa roba. Riguarda semmai la nostra anima, il nostro spirito e la strada che dobbiamo fare per incontrarli, per smettere di sentirci separati dalla nostra essenza.

La meditazione è davvero una modalità semplice per arrivarci.

E siccome siamo tutti impegnati, molto spesso con la nostra pigrizia, ho voluto elaborare un modo divertente, moderno, semplice e praticabile per mettervi in contatto tra di voi, per farvi incontrare e farvi conoscere l'uno con l'altra.

Una volta che avrai fatto, una volta che tu e la meditazione vi sarete incontrati, non vorrete lasciarvi più.

Diventerà una piacevole e sana «dipendenza».

Perché, forse non te lo ha detto nessuno, ma noi non siamo su questa terra perché dobbiamo soffrire e scontare una pena, questa non deve essere, per forza, una valle di lacrime. Siamo qui per imparare a essere felici e contaminare il pianeta con la nostra beatitudine.

Sono convinto che a quante più persone accadrà di incontrare la beatitudine, tanto più facilmente e velocemente l'umanità progredirà a un nuovo livello di pace, abbondanza e fratellanza.

Ma per fare questo, per ottenere questo grande risultato, ognuno di noi deve ritrovare la pace, il silenzio e la lucidità. Mi piace dire che succedono cose straordinarie quando impariamo a calmare la mente.

Oggi molti di noi sono convinti che la violenza, la guerra e il terrorismo sono storie antiche che non dovrebbero più appartenere alla nostra civiltà. Abbiamo tecnologia e conoscenza sufficiente per fare in modo che tutti, e sottolineo tutti, sul pianeta vivano in pace e abbondanza, liberi dalla povertà, dalle malattie e dai conflitti.

Molti di noi la pensano così. Ma ancora non abbastanza.

Ecco perché ritengo che chi ha a disposizione conoscenze che riportino le persone in direzione della pace debba condividerle.

La pace di uno è destinata a diventare la pace di tutti. Perché tutti siamo connessi. Che ci crediamo o no.

Sono felice che tu sia entrato a far parte di questa comunità di risvegliati, di portatori di pace e di nuovi illuminati.

Non mi fraintendere, non sono uno che aspira a diventare un santone o una specie di guru spirituale della New Age del terzo millennio. Sono una persona concreta, faccio un lavoro vero, metto la giacca e la cravatta, come molti professionisti (quando serve) e non vado in giro con i sandali, le treccine o

la tunica arancione. Ma credo che ci sia bisogno di spazi di illuminazione e di trascendenza anche e soprattutto in un mondo come il nostro, per chi vive in un sistema costantemente «in ritardo sulle consegne» o in affanno per il troppo «fare».

Per creare questo stato di beatitudine non ci sono grandi cose da fare, scoprirai che è davvero più facile e naturale di quanto si possa pensare.

L'unico vero segreto è la continuità. Quella praticabile, realistica.

Ma anche questo è un *software* che si installerà nella tua mente con grande naturalezza, a mano a mano che farai pratica e che avvanzerai nell'esperienza della meditazione. Come dicevo prima, diventerà una piacevole dipendenza.

Nelle fasi iniziali sarai accompagnato, preso per mano, fino a che, a un certo punto, ti renderai conto che sarai assolutamente in grado di camminare in totale autonomia, senza più il bisogno di nessuno. Nemmeno di me.

Sarà divertente, energizzante e potente.

Questi sono solo alcuni degli effetti della pace, della calma e della beatitudine.

Gli altri li scoprirai da solo.

E se, di tanto in tanto, avrai voglia di fare una *full immersion* nella meditazione, sperimentando l'energia di decine di persone che assieme a te producono la stessa vibrazione, allora potrai partecipare ai miei intensivi di una o due giornate. Sono delle vere e proprie *Experience* di meditazione.

Sono meglio che una vacanza di un mese al mare.

Un giorno al mese di questi ritiri ti ricarica come niente al mondo è in grado di fare.

Ma non devi credere a me, alle mie parole.

Fai la tua esperienza e mi dirai.

Sarò felice di incontrarti di persona e di entrare in contatto con il Budda che c'è in te (senza prenderti troppo sul serio).

PS: ora basta fare le persone serie, andiamo a divertirci.