



4

MINUTI per  
CAMBIARE  
LA TUA VITA



REBEKAH BORUCKI

Semplici e veloci meditazioni per trasformare te stessa,  
ritrovare l'armonia ed essere felice

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Rebekah Borucki

Fondatrice di BexLife

# 4 MINUTI PER CAMBIARE LA TUA VITA

Semplici e veloci meditazioni  
per trasformare te stessa,  
ritrovare l'armonia ed essere felice

Prefazione di Kris Carr

# Indice

Prefazione .....	11
<b>1. Meditare è più semplice di quanto pensi .....</b>	<b>15</b>
<b>2. Per iniziare: medita a modo tuo.....</b>	<b>25</b>
Postura semplice / Sukhasana .....	30
Postura dell'eroe / Virasana.....	32
Postura legata e semireclinata ad angolo / Supta Baddha Konasana .....	33
Postura di meditazione su una sedia.....	35
La respirazione semplice .....	39
La respirazione uniforme.....	40
La respirazione uno-due.....	41
<b>3. Quattro minuti per liberarti dello stress .....</b>	<b>57</b>
Meditazione per connettersi con facilità .....	74
Meditazione per lasciare la presa.....	78
Meditazione per la pace e la calma .....	82
<b>4. Quattro minuti per realizzare il sogno di una maggiore autostima .....</b>	<b>87</b>
Meditazione per manifestare sostegno .....	101
Meditazione per rafforzarsi.....	104
Meditazione per il supremo amore di se stessi e per accettare il proprio scopo .....	108
<b>5. Quattro minuti per accettare il tuo corpo.....</b>	<b>113</b>
Meditazione per sentirsi sicure del proprio corpo .....	123
Meditazione per la perdita di peso .....	128
Meditazione per l'accettazione del corpo.....	132
<b>6. Quattro minuti per trovare la vera felicità .....</b>	<b>141</b>
Meditazione per reinquadrare il senso di colpa.....	152
Meditazione per aprire il cuore .....	156
Meditazione per la felicità.....	159

<b>7. Quattro minuti per manifestare coraggio, fiducia e successo</b>	<b>163</b>
Meditazione per abbracciare la paura .....	175
Meditazione per la fiducia in te stessa .....	179
Meditazione per agire .....	182
<b>8. Quattro minuti per guarire il tuo rapporto</b>	
<b>o attrarre la persona che desideri .....</b>	<b>187</b>
Meditazione sull' autoriflessione .....	196
Meditazione per attrarre il vero amore .....	200
Meditazione per l'amore supremo e duraturo .....	204
<b>9. Quattro minuti per alleviare il dolore e il lutto</b>	
<b>di una perdita.....</b>	<b>207</b>
Meditazione per liberarsi degli attaccamenti.....	216
Meditazione per la vita dopo un lutto.....	220
Meditazione per nuovi inizi.....	223
<b>10. Quattro minuti per guarire definitivamente</b>	
<b>ferite emotive e fisiche .....</b>	<b>227</b>
Meditazione per trovare uno scopo nel dolore.....	240
Meditazione per la guarigione .....	243
Meditazione per la forza .....	248
<b>11. Quattro minuti per coltivare la gratitudine,</b>	
<b>l'abbondanza e il servizio .....</b>	<b>253</b>
Meditazione per la gratitudine.....	262
Meditazione per l'abbondanza.....	266
Meditazione per il servizio .....	269
<b>12. La meditazione ti appartiene di diritto .....</b>	<b>273</b>
Ringraziamenti .....	279
Nota sull'autrice.....	281

## Prefazione

Quando ho incontrato per la prima volta Rebekah a una conferenza della Hay House, nel febbraio 2013, ho stabilito un contatto immediato con il suo calore, la sua autenticità e il suo atteggiamento positivo. Fondamentalmente, l'ho amata fin dal primo giorno. Siamo entrambe cercatrici, cercatrici di salute, benessere spirituale, passione e felicità. Questi elementi contribuiscono alla dolcezza della nostra vita, e se tu sei come noi sarai alla costante ricerca di metodi concreti per permeare meglio di quella dolcezza le tue frenetiche giornate. Nell'ultimo decennio Rebekah e io abbiamo studiato tutti gli aspetti del benessere e del vivere olistico, e condividiamo il fondamentale obiettivo di proporti ciò che abbiamo appreso. Sappiamo per certo che uno dei metodi migliori con cui puoi realizzare le tue finalità di benessere e salute passa attraverso la meditazione e la consapevolezza. Siamo convinte che la meditazione possa guarire la tua anima e cambiare la tua vita. È una svolta in grado di trasformare tutto il tuo mondo, non costa nulla ed è naturale al 100 per cento. La meditazione è più olistica di quanto si possa sperare. E la notizia migliore è che puoi sperimentarla in modo fantastico e incredibile in quattro minuti o anche meno.

Purtroppo, molti credono che la meditazione sia complicata, difficile, che richieda tempo o sia accessibile soltanto ai maestri spirituali. Assolutamente nulla di tutto questo è vero. La meditazione è per me, per Rebekah e, cosa più importante, è per te. In questo straordinario nuovo libro ella sfata il mito della medi-

tazione e ti offre un metodo che puoi iniziare immediatamente a praticare. Se puoi sederti da qualche parte, puoi meditare. Rebekah suddivide la sua personale pratica meditativa in passi facilmente comprensibili e scritti in un linguaggio chiaro. Oltre a intravedere il suo lato “mistico”, apprendrai anche metodi pratici per la tua personale meditazione.

La pratica mi ha aiutato a superare molti ostacoli, compresa la convivenza con una rara forma di cancro per più di un decennio. Come leggerai nel suo libro, ha aiutato anche Rebekah. Con grande candore ella racconta delle sue sofferenze e ostacoli attraverso episodi di carattere profondamente personale che ti faranno sentire meno sola e più connessa. Leggerai i dettagli delle sue lotte con l'ansia e la depressione, dell'esperienza di crescere in condizioni di miseria e della ripresa dopo una perdita devastante. Capirai che Rebekah conosce il dolore, lo stress, i comportamenti autodistruttivi, e troverai molta ispirazione nel suo viaggio.

Oggi Rebekah si è trasformata in una guru, in un'ospite di trasmissioni televisive, in una guida per la meditazione e in una vera amica per migliaia di donne in tutto il mondo. Ha un matrimonio felice, cinque figli sani, una stalla piena di animali e una casa che ama. Ma non ha creato questa vita dall'oggi al domani. Sono stati necessari anni di studio su se stessa, riflessione e sane abitudini per ribaltare la sua situazione e cominciare a procedere in una direzione positiva e profonda. La sua pratica di meditazione quotidiana in quattro minuti, lo strumento nato durante il viaggio terapeutico che continua a utilizzare ogni singolo giorno, è quella che condivide con noi in questo libro. Rebekah ti spiegherà come istituire un nuovo corso d'azione per il resto della tua vita in 4 brevi minuti.

Il fatto che noi donne siamo stressate e sopraffatte dalle regole della vita moderna non è un mistero per nessuno. Ci de-

streggiamo abilmente tra rapporti, lavoro, famiglia e conti da pagare, e mettiamo noi stesse alla fine. Ci sentiamo obbligate a dire sì a ogni cosa, mentre i nostri istinti profondi ci implorano di dire no. Alla fine è troppo. Quando osservi la vita secondo questa prospettiva, la vedi come una pesantissima valigia con le rotelle rotte che devi sollevare e trascinare con le tue sole forze. Come puoi liberarti da fardelli tanto pesanti? Le risposte sono in questo libro. Ti siedi e guardi al momento presente. Cominci a osservare la tua respirazione. Chiedi a te stessa: “Sono al sicuro ora? Sto bene?”. Se sei presente al momento, al qui e ora, la risposta sarà quasi sempre sì. Ma se la risposta è no, pratica per quattro minuti una delle meditazioni di Rebekah.

L'autrice ci propone molti diversi tipi di meditazione per tutte le situazioni che possiamo trovarci ad affrontare. Dalla terribile emicrania ai conflitti di autostima, offre meditazioni intuitive e mirate alle tue più pressanti preoccupazioni. Come complemento alla tua nuova pratica, inoltre, ella ti propone posizioni delle mani (mudra) e affermazioni (mantra) che ti aiuteranno a rafforzare la tua energia positiva. Naturalmente devi sapere come respirare, ma Rebekah ti aiuterà a essere più consapevole delle inspirazioni ed espirazioni, consentendoti di trovare il tuo centro e sentirti più radicata.

La meditazione è una parte essenziale dell'autoterapia che, come è stato dimostrato, riduce lo stress e acquieta la mente, oltre a rafforzare e guarire il corpo. Una regolare pratica meditativa alimenta la felicità e approfondisce il tuo collegamento con te stessa e con gli altri. Io ho guidato meditazioni per migliaia di persone, esattamente come fa Rebekah nei suoi canali sui social media. Ne conosco i risultati positivi in base a ciò che leggo sulle riviste scientifiche, ma ne constato anche la grandezza in base alle mie interazioni con le persone disposte a condividere con me le loro straordinarie esperienze.

In sintesi, la meditazione funziona, semplicemente. È uno strumento pratico che puoi utilizzare più e più volte. È una sorta di base di servizio sempre a tua disposizione, sia che ti trovi a casa, in auto, perfino al supermercato. Le semplici pratiche di Rebekah ti aiuteranno a trovare una maggiore calma e pace interiore. Ti aiuteranno a capire più profondamente te stessa. In soli quattro minuti al giorno sarai in grado di vivere una vita più sana e felice, quindi non aspettare oltre per sperimentare questa gioia. Se sei pronta a stare meglio, sei nel posto giusto. Continua semplicemente a leggere, mia cara.

— KRIS CARR, AUTRICE DI SUCCESSO PER IL  
*NEW YORK TIMES* ED ESPERTA DI BENESSERE



## Capitolo 2

# Per iniziare: *medita a modo tuo*

“Sì, ti vedo. Riconosco che sei una persona che pensa e sente, e sono qui per ascoltarti”. Questa è l’essenza e la magia della meditazione: il dono di dire a te stessa che sei importante e meriti tempo e attenzione. Nessun cerimoniale, nessuna regola. Devi solo metterti di fronte a te stessa con compassione e in modo acritico. Se diventerà la tua pratica, la meditazione potrà essere uno specchio e il faro che ti guiderà verso casa.

Probabilmente questa non è la definizione di “meditazione” che puoi trovare in rete, ma dopo tutti gli anni che ho trascorso leggendo, ricercando e praticando, è senz’altro la più accurata alla quale sono riuscita a pervenire. Come minimo è la più vera, per quanto riguarda la mia pratica personale. La meditazione mi permette di essere per me stessa un’amica intima e un’alleata, e nel contempo mi fa assumere il ruolo dell’osservatore obiettivo. È come queglii specchi ingranditori che ti mostrano tutti i tuoi pori, vale a dire *ciascuno* di essi. La meditazione aumenta e concentra l’attenzione sulle parti di noi che tanto disperatamente chiedono attenzione ma vengono spesso ignorate. Se praticata con costanza, diviene un metodo efficiente, semplice e pratico di scoperta e autoguarigione.

Quindi, perché la meditazione non è praticata da ogni singolo abitante del pianeta? Come accade con ogni grande Verità universale (che, una volta analizzata, risulta essere un messaggio semplicissimo), la meditazione è stata inquinata da misteri e malintesi, e la sua pratica resa sempre più complicata da alcuni decisi a farti credere che esista un unico modo per meditare: il loro. Al contrario, io credo che la meditazione sia per tutti, e ci sono tanti modi efficaci per praticarla quanti sono gli individui presenti su questo pianeta.

In questo libro non troverai discorsi astratti o esoterici... be', forse appena *qualcosa*. Ma io voglio incontrarti esattamente dove ti trovi ora, e almeno per il momento siamo qui sulla Terra.

Nel prosieguo di questo capitolo troverai un elenco delle più comuni domande sulla meditazione che mi vengono poste dai miei allievi, ma intendo sfatare subito i tre miti più diffusi nei quali mi sono imbattuta nel corso degli anni.

### **Mito n. 1. Meditare significa non pensare a nulla.**

Se l'unico modo per meditare con successo fosse liberare la mente da tutti i pensieri, nessuno mediterebbe mai. Non pensare a nulla è virtualmente impossibile! Se è vero che una mente assolutamente silenziosa è un grande obiettivo da perseguire dopo anni (se non una vita intera) di pratica regolare, è importante sapere che puoi sperimentare i benefici della meditazione fin dal primo momento in cui siedi, chiudi gli occhi e fai dieci respiri profondi. La meditazione è per tutti e per qualsiasi livello di esperienza. Invece di cercare di liberare la mente da tutti i pensieri, cerca di concentrarti su uno solo di essi e limitati a osservare cosa succede.

### **Mito n. 2. Devi meditare per lunghi periodi.**

Ti stai costringendo a meditare più a lungo e questo ti mette a disagio? I benefici della meditazione derivano dalla *qualità* e non dalla *quantità* del tempo di pratica. Viviamo in un mondo frenetico, e ogni giorno siamo oberati da responsabilità e richieste. Stressarti per capire se stai meditando abbastanza a lungo o no è una preoccupazione che puoi anche evitarti. Hai la possibilità di trovare un posto tranquillo dove sedere indisturbata per qualche minuto soltanto? Riesci a chiudere gli occhi per il tempo di pochi profondi respiri? Puoi sederti comodamente in una posizione rilassata quel tanto che basta ad alleviare un po' di tensione muscolare? Queste sono le qualità di una buona pratica meditativa. Con il tempo o in momenti diversi sarai in grado di ritagliarti altri periodi da dedicare alla pratica. Ma se tutto ciò che hai sono quattro minuti, va benissimo.

### **Mito n. 3. La meditazione ha a che fare con la spiritualità.**

In realtà la meditazione è uno strumento pratico per gestire lo stress e mantenere l'equilibrio. Non appartiene a una religione o a una filosofia specifica. Se è vero che molte persone la utilizzano come parte delle proprie pratiche religiose, nessuno ti chiede di essere una persona spirituale o di credere in un essere superiore. La meditazione è stata usata per secoli come metodo per mantenere la salute mentale, emotiva e fisica. Non scartarla soltanto perché non ti ritieni sufficientemente spirituale. La scienza ha confermato i benefici della meditazione per secoli, facendone uno strumento pratico e potente in grado di aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi.

Non ti senti già meglio leggendo quanto affermo?

Io so che ogni volta che provo qualcosa di nuovo ho sempre un po' paura di fare confusione, soprattutto se mi trovo davanti

ad altri o se dal risultato dipendono molte cose. Se soffri di stress e ti dedichi alla meditazione per alleviarlo, l'ultima cosa che ti serve è generare altro stress sulla precisione di ciò che stai facendo.

Ti assicuro che non è praticamente possibile fallire nella meditazione. Se ti prendi il tempo necessario a rimanere tranquilla e immobile, e seguire la tua respirazione, sei già al 90 per cento di ciò che ti occorre per una meditazione assolutamente ben riuscita. Meglio ancora, i cambiamenti profondi e duraturi possono essere ottenuti con il solo costante sforzo di praticarla. Non è eccitante?

Ora che abbiamo stabilito che la meditazione non dev'essere difficile, non richiede moltissimo tempo e non devi avere caratteristiche di spiritualità per metterti sulla via più rapida per l'illuminazione, permettimi di fornirti le basi e il metodo per creare una pratica che sia adeguata alla tua vita per come è oggi. Voglio guidarti a praticare la meditazione a modo *tuo*, e questo significa usare le abilità e gli strumenti che già possiedi.

Le meditazioni di ciascun capitolo iniziano con una parte dedicata alla "preparazione", nella quale troverai suggerimenti sulla posizione (o postura) che secondo me risulta complementare a quella particolare pratica. Le posture devono essere al servizio della tua pratica, e non lo saranno se ti senti a disagio. Il dolore segnala che c'è qualcosa di sbagliato, quindi non sacrificare il tuo benessere a una postura "perfetta".

Potresti scoprire, però, che più pratici e più una postura inizialmente goffa diviene più facile da assumere. Continua a verificare con te stessa per capire se stai sperimentando soltanto un disagio sopportabile o un vero e proprio dolore. Un po' di disagio è normale (finché non ostacola la tua capacità di rilassarti e concentrarti), ma il dolore non dev'essere mai tollerato.

Ti esorto a provare tutte le posture di questo capitolo. Se

scopri che la postura consigliata ti distrae dalla pratica, sentiti libera di sostituirla con un'altra che trovi più comoda.

Tratterò anche dell'uso di ausili fondamentali in grado di coadiuvare il comfort e il sostegno, oltre ad aiutarti a mantenere un corretto allineamento fisico. Ma non preoccuparti: non si tratta di un equipaggiamento costoso: qualsiasi attrezzo utile alla meditazione può facilmente essere replicato con oggetti di normale uso domestico, come coperte e cuscini.

Ora, non sei obbligata a leggere il capitolo fino alla fine, anche se potrebbe interessarti la parte dedicata alle domande e risposte: si tratta di un capitolo di riferimento per aiutarti a effettuare le meditazioni nei capitoli successivi. Quindi puoi leggerlo tutto o in parte, oppure saltarlo per andare direttamente al capitolo che più ti attira. Ricorda: si tratta di una meditazione *a modo tuo*. Prima di iniziare la tua pratica, tuttavia, torna indietro e rileggi i punti fondamentali. Facendolo, ti troverai molto più a tuo agio con le meditazioni. In seguito potrai tornarci ogni volta che avrai bisogno di rinfrescarti la memoria.

## **Posture per la meditazione che tutti possono assumere**

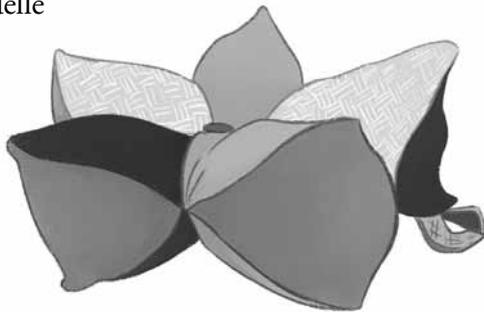
Se stai iniziando solo ora una pratica di meditazione, ma in passato hai praticato yoga, probabilmente conoscerai già alcune delle posture qui presentate. Ma anche se non hai mai frequentato un corso di yoga, sono certa che potrai assumere una postura comoda semplicemente seguendo qualche piccolo suggerimento.

## Postura semplice / Sukhasana

La maggior parte delle meditazioni proposte in questo libro prevede che tu ti sieda nella postura *semplice* o *piacevole*, in sanscrito *Sukhasana*. Se a scuola ti sei mai seduta in cerchio sul pavimento, la conosci già: probabilmente la stai praticando fin dai tempi dell'asilo.

La postura semplice può essere assunta in qualsiasi luogo in cui tu ti senta comoda e sostenuta. Io la pratico a terra su un cuscino a forma di loto imbottito di pula di grano saraceno (come quello dell'illustrazione), ma tu puoi sederti sul divano, sul letto oppure ovunque sia possibile stare con la schiena eretta e uno spazio sufficiente per incrociare le gambe. Si consiglia di sedere su un cuscino poiché esso permette un corretto allineamento della colonna vertebrale e delle

anche. Se non ne possiedi uno sufficientemente compatto, puoi anche ripiegare una coperta spessa fino a raggiungere un'altezza di 10-15 centimetri.



### Come assumere la postura semplice

1. Siedi sul bordo anteriore del cuscino o della coperta, allungando le gambe davanti a te.
2. Incrocia le gambe una sull'altra all'altezza delle caviglie.
3. Abbassa di lato le ginocchia, nel contempo avvicinandole al tronco. Con questo movimento ciascun piede troverà facilmente la sua collocazione sotto il ginocchio opposto.



4. Dovresti lasciare spazio tra il bacino e gli stinchi, e questa posizione non dovrebbe provocare sensazioni di tensione. Se non riesci a tenere le gambe incrociate, colloca un piede (o uno stinco) di fronte all'altro, con il bordo esterno di entrambi i piedi comodamente poggiato a terra.
5. Tenendo la schiena eretta, immagina le tue vertebre impilate una sull'altra.
6. Con una grande inspirazione, alza le spalle in direzione delle orecchie. Espirando, ruota le scapole all'indietro e in basso lungo la colonna vertebrale. Ciò farà sì che le spalle e il torace si aprano.
7. Ora immagina che una corda fissata alla sommità della testa la tiri verso l'alto. Tieni il mento parallelo al suolo, senza alzarlo o piegarlo in dentro.
8. Puoi poggiare le mani sulle cosce o sulle ginocchia con i palmi verso il basso, oppure girare questi ultimi verso l'alto durante le meditazioni per energizzarti.

## Postura dell'eroe / Virasana

Questa postura seduta rappresenta un'ottima alternativa a quella con le gambe incrociate. La postura dell'eroe (Virasana in sanscrito) può essere assunta sedendoti direttamente a terra o su un cuscino, una tavoletta di sughero o di schiuma, una coperta o un bolster. Si tratta di una postura che integra alla perfezione le meditazioni mirate all'incremento energetico. Viene chiamata postura dell'*eroe* perché quando la assumi ti senti forte e piena di energia.



### **Come assumere la postura dell'eroe**

1. Inginocchiati sul pavimento (le ginocchia devono essere a contatto tra loro). Se non conosci la postura, prima di tentarla puoi anche posizionare una tavoletta di sughero, un bolster o una coperta arrotolata tra gli stinchi.

2. Divarica le gambe fino a portarle a un'apertura leggermente più ampia della larghezza delle anche. Il dorso dei piedi deve essere a contatto con il suolo.
3. Abbassati fino a poggiare stabilmente sull'ausilio o sul pavimento, lasciando uno spazio di un paio di centimetri tra il bordo interno di ciascun piede e quello esterno del fianco corrispondente.
4. Inspira alzando le spalle in direzione delle orecchie. Poi espira ruotando le scapole all'indietro e verso la colonna vertebrale. Le spalle e il petto si apriranno e siederai in posizione ben eretta come un eroe trionfante.

## Postura legata e semireclinata ad angolo / Supta Baddha Konasana

Alcune forme di meditazione sono più efficaci se praticate in posizione sostenuta. La postura legata e semireclinata ad angolo, nota in sanscrito con il nome *Supta Baddha Konasana*, ti permette di avvertire rilassamento e sostegno, aprendo nel contempo le anche e il torace. Le articolazioni delle anche e il torace sono due punti del corpo che, se tenuti più aperti, possono assicurare un rilassamento emotivo straordinario. È sempre bene rimanere aperti durante la pratica, e assumere una postura che possa consentire tale maggiore apertura ti aiuterà a cogliere con maggiore facilità i benefici di alcune meditazioni.

L'espressione più autentica di Supta Baddha Konasana ti vedrebbe in posizione completamente reclinata e appiattita al suolo, ma una delle mie poche regole della meditazione – sebbene nessuna di esse sia obbligatoria – è che è meglio non sdraiarsi completamente (il motivo verrà spiegato nella parte del

capitolo dedicata alle domande e risposte, a p. 53).

A volte, però, suggerirò di assumere in alternativa la postura del cadavere (*Savasana* in sanscrito), che si esegue semplicemente sdraiandosi supini con le braccia lungo i fianchi, i palmi rivolti verso l'alto o verso il basso, con mani e piedi rilassati. Potrei anche suggerirti di piegare le ginocchia e mantenere le piante dei piedi a contatto con il pavimento.

Per il momento, però, concentriamoci sulla postura legata e semireclinata ad angolo.



### **Come assumere la postura legata e semireclinata ad angolo**

1. Trova una superficie solida e piatta su cui sedere comodamente per un periodo prolungato. Rimarrai nella postura indicata per la durata della tua meditazione. Per avere un'ulteriore imbottitura, siediti su una coperta o un tappetino da yoga.
2. Impila guanciali, cuscini o bolster per tutta l'altezza della tua colonna vertebrale. Cerca di avere un sostegno completo, in modo da non doverti sforzare per mantenere una postura

eretta. Ti consiglio di creare un angolo non inferiore ai 45 gradi tra la schiena e il pavimento.

3. Piega le ginocchia e unisci i bordi interni dei piedi.
4. Lentamente, apri le ginocchia e abbassale verso il pavimento. Resisti alla tentazione di estendere troppo le anche spingendo le ginocchia verso terra (se queste non raggiungono il pavimento, potrebbe essere una buona idea sostenerle con delle tavolette di sughero).
5. A questo punto le piante dei piedi dovrebbero trovarsi a contatto. Avvicina oppure allontana liberamente i piedi rispetto alle anche.
6. Infine, lascia ricadere le braccia lungo i fianchi con i palmi rivolti verso l'alto.

## Postura di meditazione su una sedia

Sederti sul pavimento o incrociare le gambe potrebbe essere per te disagiata o perfino dolorosa. Se è così, non preoccuparti. Puoi meditare ovunque, anche su una sedia. Quella del tavolo della colazione potrebbe diventare il punto preferito nel quale meditare prima di iniziare la giornata. O magari hai uno stressante lavoro d'ufficio e ti piacerebbe prenderti delle brevi pause nel corso della giornata per riprenderti e ricentrarti. La meditazione su una sedia può rappresentare il modo perfetto (e senza attirare l'attenzione) per godere di un piccolo autoaiuto in un giorno di lavoro frenetico.

Questa postura seduta può essere la più semplice e comoda che tu abbia mai sperimentato, e credo che la amerai e la userai sempre.



### **Come assumere la postura di meditazione su una sedia**

1. Trova una sedia che ti consenta di avere anche e ginocchia approssimativamente alla stessa altezza.
2. Siedi con la schiena ben eretta e poggiate stabilmente contro lo schienale, in modo che sia possibile tracciare una linea retta immaginaria tra la sommità della testa, la spina dorsale e la sedia.
3. Tieni le ginocchia alla stessa distanza delle anche (o leggermente maggiore) e le caviglie lungo la perpendicolare delle ginocchia.
4. Poggia completamente i piedi a terra.
5. Le mani possono essere poggiate sulle ginocchia o sulle cosce con i palmi rivolti verso l'alto o il basso, o disponendole in un mudra di tua scelta (per una spiegazione dei tipi fondamentali di mudra vedi più avanti in questo capitolo, alle pp. 43-47).