



Dovunque tu Vada, Ci Sei Già

Una guida alla meditazione

Jon Kabat-Zinn

Tea 2006

Inserito il 30-06-2009

Un libro-invito alla “mindfulness” : a sostare nel momento presente e a risvegliarci a ciò che siamo già. Ad offrirci questa raccolta di capitoli brevi, da sfogliare ogni giorno, è il Prof Jon Kabat-Zinn, direttore della clinica per la riduzione dello stress dell’Università di Massachusetts. La sua è una voce limpida che “sa” di esperienza e di compassione. In altri suoi libri Kabat-Zinn offre una guida completa e dettagliata alla meditazione. Questo libro è diverso: è indirizzato a chi è già attratto dall’idea di vivere il presente sperimentando un’identità più vasta, stabile e saggia di quella del piccolo “io” del quotidiano, soggetto a confusione e stress. Il libro offre un accesso diretto e rapido alla meditazione attraverso una serie di letture che trovo bellissime: come se ci parlasse direttamente un uomo contemporaneamente medico, saggio, amico. Molte di queste letture terminano con un invito a sperimentare qualcosa: un certo modo di respirare; una domanda; un atteggiamento, così che siamo invitati ad coltivare la “mindfulness” sia come pratica di meditazione sia come un atteggiamento da vivere nel quotidiano.