

*Arianna Huffington*

# MEDITARE FA TANTO NEW AGE? ANDATELO A DIRE AI MARINES

**L**a meditazione può aiutare non solo a concentrarci, ma anche a ritrovare la concentrazione dopo che qualcosa ci ha distratto, rischio sempre più frequente nelle nostre vite assediato dalla tecnologia.

Giuseppe Pagnoni, un neuroscienziato della Emory University, ha scoperto che, dopo la distrazione provocata da un'interruzione, la mente dei soggetti che praticavano la meditazione era in grado di tornare su ciò che prima la assorbiva più rapidamente di quella di chi non era allenato a meditare. Un'abilità particolarmente utile per chi ha l'impressione che le sue giornate si siano trasformate in una rumorosa corsa a ostacoli fra «bip», lucine lampeggianti e pensieri che deconcentrano.

Non sorprende quindi che un numero crescente di aziende e istituzioni in tutto il mondo scelga di abbracciare l'attenzione consapevole e la meditazione. La Banca d'Inghilterra ha cominciato a offrire ai suoi dipendenti sedute e perfino la possibilità di iscriversi a corsi finanziati internamente, della durata di sei settimane. Nell'esercito, invece, se da un lato il corpo dei Marine sta sperimentando un programma di Mind Fitness Training, dall'altro il progetto Operation Warrior Wellness ideato dalla David Lynch Foundation per avvicinare alla meditazione i veterani e il personale delle forze armate, insieme con i loro famigliari sta producendo un consistente calo dei sintomi di sindrome post-traumatica da stress e depressione.

Oggi meditare non è più considerato un espediente un po' New Age per fuggire dal mondo. Sempre più persone lo giudicano per ciò che è: una pratica che aiuta a esistere nel mondo in modo più produttivo, più coinvolto, più sano e meno stressante. La lista di personaggi pubblici che hanno fatto il loro «coming out» da meditanti si allunga di giorno in giorno: al momento comprende Bill Ford, presidente della Ford, il Ceo di LinkedIn Jeff Weiner, l'amministratore delegato di Aetna Mark Bertolini, l'amministratore delegato di Salesforce Marc Benioff, il cofondatore di Twitter Evan Williams, il presentatore della ABC George Stephanopoulos, l'editorialista del *New York Times* e presentatore della CNBC Andrew Ross Sorkin, Jerry Seinfeld, Kenneth Branagh, Oprah Winfrey, il cui programma di 21 giorni *Meditation Experience*, con la collaborazione di Deepak Chopra, ha già raccolto due milioni di partecipanti in più di duecento paesi. E anche Rupert Murdoch, che nell'aprile del 2013 twittava: «Sto cercando di imparare la meditazione tra-



***È ora di cancellare l'idea che sia una pratica adatta a chi fatica poco. È proprio con chi ha molti impegni che dà il suo meglio***

scendentale. Tutti la consigliano, cominciare non è facile, ma pare che tutto migliori!».

Come mi ha detto di recente Bob Roth, il direttore esecutivo della David Lynch Foundation, che ha insegnato la meditazione ai leader di molte aziende: «Io la faccio da quarant'anni, e posso dire che da un anno a questa parte si è assistito a un netto mutamento nella percezione della meditazione». Lena Dunham, autrice e protagonista di *Girls*, ci si dedica fin dall'età di 9 anni, quando le fu diagnosticato un disturbo ossessivo-compulsivo. Scherza sul fatto di venire «da una stirpe di ebreo nevrotiche che della meditazione trascendentale ha bisogno più di chiunque altro», e descrive così la calma che meditare le procura: «Mi aiuta a raccogliermi in vista della giornata, mi fa sentire organizzata, felice e in grado di affrontare le sfide del mondo, quelle interiori come quelle che vengono dall'esterno».

È difficile immaginare un'altra attività che sia al tempo stesso tanto semplice e tanto potente. La meditazione è uno strumento vitale non soltanto per noi come individui, ma anche per la collettività. «Il fatto di aver sconfitto tante malattie infettive non ci ha però liberato da altre, croniche, legate allo stile di vita e all'invecchiamento», spiega il monaco buddista francese e genetista molecolare Matthieu Ricard, «il che crea le premesse perché la sanità possa finalmente cominciare a promuovere lo sviluppo degli esseri umani, mettendo al centro il benessere delle persone - quello del corpo, della mente, dello spirito - e fornendo loro gli strumenti per condurre una vita ottimale».

(Traduzione di Matteo Colombo)