

# La meditazione per guarire il cuore

## IL LIBRO

**M**editate gente meditate. Esistono diverse ragioni per farlo. Tanto per cominciare fa bene alla mente, offre sollievo all'ansia, regolarizza i battiti cardiaci, attenua gli attacchi di panico e riesce persino a curare gravi forme depressive. Ormai è accertato a livello clinico che esiste una stretta relazione tra il benessere del proprio corpo e la dimensione spirituale. Come se il raccoglimento interiore o la preghiera profonda offrirono la possibilità di trarre linfa per combattere il «male oscuro», per ritrovare l'equilibrio perduto o la forza necessaria per superare quei terribili vuoti nei quali si sprofonda, i buchi neri esistenziali. Insomma, pregare o meditare non solo fa be-

ne all'anima, ma pure al corpo. E non importa se la preghiera è cristiana, islamica, buddista, induista. Ciò che conta è l'effetto che il pregare in sé arreca al fisico nel suo insieme. Una conseguenza positiva, armonica, taumaturgica.

### LE NEUROSCIENZE

Le complesse interazioni vengono illustrate in un volume pubblicato da **Franco Angeli**, intitolato «Spiritualità, benessere e pratiche meditative» dove si incrociano i risultati ottenuti in questi ultimi anni



**SPIRITUALITÀ,  
BENESSERE E  
PRATICHE  
MEDITATIVE**  
A cura di Becciu  
Ed. **Franco Angeli**  
323 pag.  
36 euro

dalle neuroscienze, dalla psichiatria, dalla psicologia e dalle tradizioni religiose. Viene dimostrato come la dimensione spirituale abbia un ruolo vitale nel tenere testa a situazioni dolorose, riducendo la risposta emotiva negativa. Favorendo la capacità di ridurre i sintomi delle patologie e arrivare a un senso di accettazione della malattia mentale. Chi ne può trovare giovamento?

I ricercatori che hanno curato il volume - Becciu, Colasanti, Borgo, Sibilia - sono concordi nel ritenere la meditazione utile ad alleviare i sintomi ansiosi e depressivi favorendo una migliore comprensione di sé ed un rapporto più empatico con il prossimo. Storicamente, soprattutto nel campo della salute mentale, non si è mai approfondito il tema della spiritualità come risorsa. Solo ultimamen-

te, dati alla mano, si è compreso che riesce a conferisce senso di pienezza e di connessione agli altri, nonché una straordinaria forza contro gli eventi luttuosi e negativi. Una specie di scudo per superare una perdita, un trasloco, una morte, una criticità.

Religione e pratiche religiose riducono il rischio di suicidio, l'uso di sostanze e una migliore qualità della vita. È una medicina chiamata speranza, compassione, pace interiore. Meditare vuol dire entrare in un ascolto profondo di se stessi, mettendo in contatto l'energia vitale naturale con la fiducia nelle capacità proprie ad andare incontro alle difficoltà e trasformarle in opportunità. Non è magia è la forza che ha il nostro cuore di ascoltare l'anima dell'universo.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

