

Come meditare la prima volta

1. Individua il **luogo** giusto per farlo. In realtà può essere un posto qualsiasi, ma siccome non hai alcuna esperienza, meglio scegliere un posto privo di distrazioni, visive e sonore, e tranquillo, dove è più facile rilassarsi e non si rischia di essere interrotti da un momento all'altro.
2. Scegli la **posizione** più adatta al tuo caso. È possibile meditare seduti, in piedi, sdraiati o addirittura camminando, come è scritto nella pagina su [come meditare](#). Ma se è la prima volta ti consigliamo di farlo in posizione seduta, oppure a letto in posizione sdraiata. In questo caso sappi però che [ti addormenterai](#) facilmente. Per la posizione seduta, segui il semplice [trucco per la postura](#) di tenere le anche al di sopra delle ginocchia.
3. Scegli il **tempo di durata** più adatto al tuo caso e rispettalo. Questo è un aspetto molto importante, perché di darà maggiore agio, privandoti dell'ansia temporale che è tipica della nostra epoca storica. Per iniziare ti consiglio 5 minuti, o anche meno. Meditare non è una performance da conseguire. È esattamente il contrario.
4. Usa un **timer** per tenere il tempo. Ad esempio quello del telefono o il [Timer per Meditazione](#) di Zen in the City. In questo modo potrai rimanere nel più assoluto rilassamento, senza neanche la preoccupazione di controllare quanto tempo manca. Il timer ti vuole bene, perché ti darà né più né meno il tempo che tu hai chiesto.
5. Scegli un **supporto** adatto per sederti. Se la tua seduta durerà solo 5 minuti, il supporto non ha molta importanza. Una sedia andrà benissimo. Dai 15 minuti in su, invece, ci vorrà un panchetto o un cuscino. Ma non il cuscino col quale dormi di notte. Non tanto perché la faccia e il culo non devono stare allo stesso posto, ma perché serve un [cuscino da meditazione](#), che sia abbastanza alto e duro.
6. Inizia con qualcosa di **semplice**. Non provare a fare cose tipo la "[meditazione trascendentale](#)", per la quale serve un corso a pagamento. Concentrati sul respiro, senza alcuna aspettativa. Oppure adotta questo bello e semplicissimo [esercizio di meditazione](#) ideato dal maestro zen Thich Nhat Hanh.
7. Non avere paura dei **pensieri**. La prima volta che proverai a meditare, ti accorgerai che i pensieri sono sempre in agguato per distrarti e farti passare il tempo senza aver meditato veramente. È normale, fattene una ragione. Ti accorgerai anche che ti verranno in mente pensieri sconvenienti, immorali. Non ti preoccupare, col tempo scoprirai che quei pensieri non sono veramente "tuo".
8. Datti un **programma giornaliero**, un tot di minuti ogni giorno. Non c'è bisogno che diventi l'asceta sul picco della montagna, ma se riuscirai a meditare tutti i giorni, feriali e festivi, la tua vita cambierà in meglio. Te lo prometto. Ma deve essere tutti i giorni. Allora meglio 2 minuti al giorno che un'ora quando hai tempo.
9. Non crearti delle **aspettative**. Ho appena detto che la tua vita cambierà in meglio, ma non prendermi alla lettera. Dobbiamo intenderci su cosa significa "meglio". Non guadagnerai di più, non smetterai di discutere col tuo partner, non sarai una persona migliore. Probabilmente, se ti andrà bene, saprai affrontare con più saggezza le tante sventure che la vita ti proporrà senza che tu le abbia cercate.
10. Non **procrastinare**. Hai deciso che vuoi meditare per la prima volta? Fallo ora, subito. Nella posizione in cui ti trovi adesso. Metti il timer del telefono o vai in [questa pagina](#) e statti in silenzio con il tuo respiro, a contatto con il tuo corpo e con quello che si presenta proprio ora, in questo preciso momento.