

**Carolina Traverso**

Psicologa, psicoterapeuta e MBSR teacher. Si è formata all'insegnamento della Mindfulness con Jon Kabat-Zinn e la sua équipe presso il Center for Mindfulness della University of Massachusetts Medical School.

www.semplicementemindfulness.com

Non cambiare, apprezzati

A volte crediamo che con la meditazione la nostra vita cambierà, ma non è esattamente così. Diventare consapevoli di questo momento in tutta la sua intensità non vuol dire tentare di modificarlo. **Quando ci sediamo sul cuscino, per esempio, non cerchiamo di cambiare il suono della pioggia che cade**, la temperatura dell'aria o le sensazioni della pelle a contatto con gli indumenti. Non tentiamo nemmeno di correggere il fatto che la mente inizia a reiterare episodi già accaduti, a stilare la lista delle cose da fare, a preoccuparsi di quelle che potrebbero non accadere mai, o a pensare alle vacanze che faremo questa estate. Piuttosto, sedendoci e stando un po' fermi, iniziamo a fare amicizia con i suoi movimenti e **ci alleniamo a riportare l'attenzione alle nostre vite** così come si svolgono ora.

Allo stesso modo, fuori dal cuscino e nella vita di tutti i giorni, praticare non vuol dire eliminare le difficoltà e neppure negare il naturale desiderio che, a volte, le cose siano diverse. Ma i capi lunatici, i clienti maleducati, i colleghi arrivisti, i computer che si rompono, le persone che ci deludono, quelle che proprio non ci capiscono, i contrattempi, le malattie e tutte le paure continueranno a esistere dovessimo anche meditare cent'anni. La vera differenza è che, **con la pratica, invece che ergere muri per proteggerci**, o credere che la soluzione di tutto stia nel ritirarci in cima a una montagna, **iniziamo a essere curiosi di tutto ciò che si manifesta dentro di noi** e intorno a noi. Il banale, il drammatico, il tragico, il comico, il noioso... tutto si fa vivido e interessante. Iniziamo ad aprirci anziché chiuderci, a dare anziché prendere, a vedere che possiamo diventare persone migliori anziché mettere in dubbio il nostro valore. E a scoprire che forse stavamo cercando proprio questo: la capacità di contattare le risorse interiori, di farci coinvolgere senza essere travolti, e di imparare lungo il percorso, accettando che è il nostro.