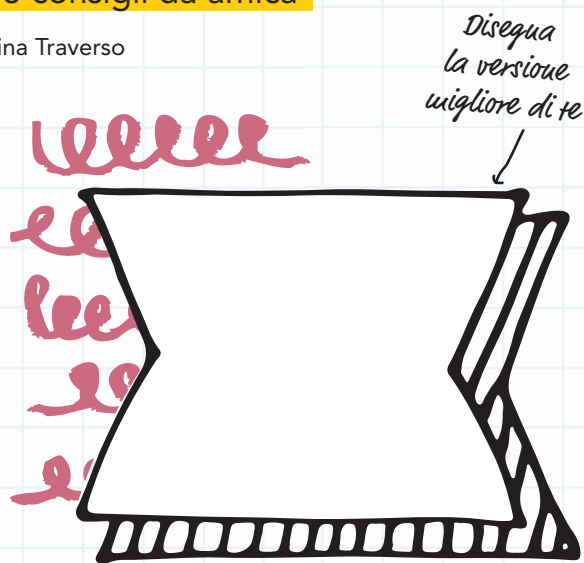


Abbecedario della mindfulness

Perché la consapevolezza è un tesoro prezioso
che va coltivato: 8 consigli da amica

di Carolina Traverso

La mindfulness è una capacità che è dentro ognuno di noi. **Coltivarla, o riscoprirla, potrebbe essere uno degli eventi più significativi della tua vita.** Lo dico come insegnante, come psicoterapeuta e, soprattutto, come essere umano. Se non avessi incontrato la mindfulness, sarei una persona molto diversa: più confusa, arrabbiata, ansiosa, agitata, meno empatica, coraggiosa, gentile, curiosa e, decisamente, meno paziente. In altre parole, la versione peggiore di me stessa.



Ma dato che **la mente trova molta rassicurazione nel catalogare**, è probabile che tu ti aspetti anche una definizione di cosa è la mindfulness. Oggi, direi che è l'arte di stare al centro della propria esistenza mantenendoci aperti a ciò che la vita ci presenta, invece di chiuderci nei nostri schemi abituali. Praticandola, iniziamo a diventare più consapevoli di tutte le volte in cui, mossi dalle nostre aspettative egocentriche, giudichiamo la vita anziché viverla e di come questo automatismo riempia la mente di pensieri inutili, il cuore di infelicità, e intossichi tutte le relazioni.

La buona notizia è che, in ogni momento, possiamo scegliere di diventare persone più libere, iniziando a godere di quello che c'è, anche quando avremmo preferito cose diverse. Potremmo, persino, **dare il benvenuto alle esperienze difficili, guardandole come opportunità** per diventare persone più sveglie, coraggiose e sane - capaci cioè di prendersi cura di sé e di rendere questo mondo un posto migliore - in una vita dove il viaggio e la direzione contano più della destinazione e del risultato.

3. PUNTEGGIA DI MEDITAZIONE LE TUE GIORNATE

Meditare è l'allenamento più potente che conosco per iniziare a rilassarci con quello che c'è, invece di stringere i denti e affannarci a correggerlo in modi che, troppo spesso, ci fanno sentire stritolati dai pensieri e ci portano a dire, o fare, cose di cui poi ci pentiamo.

Se hai poco tempo, inserisci la meditazione nelle tue giornate un po' come se fosse una sorta di punteggiatura.

- Medita 5 minuti la mattina presto, prima di iniziare con le attività della giornata, e 5 minuti la sera. Saranno i tuoi punti fermi.
- Inserisci, poi, delle virgole: meditare per 1 minuto dopo avere ricevuto un'email che ti ha turbato, o fare qualche respiro consapevole prima di un incontro importante, potrebbe cambiarti non solo l'umore, ma l'intero corso della giornata.



4. USA UN TIMER

Quando ti senti sotto stress, con la mente che inizia a spostarsi freneticamente da una cosa all'altra e ti sembra di essere sull'orlo di una crisi di nervi, usa un timer. Programmalo ogni ora, o scegli tu l'intervallo più adatto alla tua agenda.

Ogni volta che lo senti suonare, fermati e siediti con la schiena dritta e i piedi bene appoggiati a terra. Lascia che gli occhi si chiudano e porta l'attenzione alle sensazioni del respiro, là dove ti sembra di percepirle meglio. Stai così, per qualche secondo o un paio di minuti. Ogni volta che ti accorgi che l'attenzione è andata altrove, verso missioni di ogni genere, problemi da risolvere, situazioni che non ti piacciono e altre che, invece, adori... torna a sentire il respiro.

Ti aiuterà a calmare la mente, ammorbidendo la presa dei pensieri ripetitivi, e a ricominciare le tue attività con una visione più chiara di ciò che davvero conta.



5. OSSERVA L'INFLUENZA DELL'AMBIENTE E DELLE TUE AZIONI

Se vuoi sentirti pieno di energia, non sottovalutare l'influenza dell'ambiente e delle tue azioni. Osserva come il cibo che mangi, i vestiti che indossi, il percorso che fai per andare al lavoro, il numero di volte in cui controlli il telefonino, la musica che ascolti, le persone che frequenti, i pensieri che coltivi e le parole che scegli per esprimerli la intaccano o la innalzano. Cerca, per quanto possibile, di connetterti con persone, luoghi e situazioni che riflettono gentilezza, disciplina e armonia. Se ti trovi in ambienti dove regnano la frenesia e la disattenzione, entra in contatto con la tua parte saggia e compassionevole e chiediti come puoi portare qualcosa di buono nel caos. Ricordati che ogni momento è importante. Invece di pensare che c'è sempre qualcosa che manca o che non va, possiamo sentirci grati di viverlo e capaci di affrontarlo, se solo ci impegniamo ad essere lucidi e fare scelte benefiche per noi stessi e per gli altri.

6. DONA ASCOLTO

Se qualcuno ti sta dicendo qualcosa che gli sta a cuore, prova per quanto possibile a sospendere qualsiasi altra attività. Decidi di ascoltarlo senza interrompere. Quando ti accorgi che ti sei distratto o che stai giudicando chi ti parla, lascia andare i pensieri e torna semplicemente ad ascoltare. Sii curioso, prova a cogliere i sentimenti al di là delle parole, e dai a chi è con te lo spazio e il tempo di esprimersi liberamente. In un momento storico in cui le risposte facili e le opinioni espresse come fatti abbondano, è facile dimenticarsi del valore dell'ascolto. Eppure, non si tratta solo di una forma di amore - pensa a come ti senti quando capisci di non essere ascoltato - ma di una sorta di allenamento per coltivare umiltà, apertura, pazienza e riflessione, invece che arroganza, chiusura, impulsività e aggressività.

*È un esercizio
di amore
e apertura*

8. CERCA IL BUONO NEGLI ALTRI

Quando incontri un altro essere umano, diventa curioso di ciò che sente, pensa e della sua storia. Se gli altri dicono o fanno qualcosa che ti irrita, prova a chiederti qual è la loro intenzione. Il collega che fa battute stupide potrebbe volere stemperare un'atmosfera tesa, l'amico che ci critica lo fa di solito perché ci vuole bene, e il bambino che combina un guaio spesso ha solo voglia di divertirsi. Nota abilità e qualità di tutti. Se apprezzi il loro sense of humour, vai pazzo per come cucinano o, semplicemente, stare con loro ti fa stare bene, faglielo sapere, per favore. Non solo li farai contenti, ma anche tu sarai più felice, per il fatto di avere al tuo fianco persone così speciali. E ricordati, ogni tanto, di quanto sei meraviglioso e unico anche tu!

7. FAI SILENZIO

Domattina, quando ti svegli, invece di accendere subito il telefono, la radio, il computer o la TV, fai silenzio. Senti i suoni nella tua casa: il caffè che sale nella moka, qualcuno che si è appena alzato, il gatto che miagola. Senti i suoni che vengono da fuori: la natura che si risveglia, le azioni di uomini e donne che forse non incontrerai mai e che, come te, ogni giorno hanno almeno una missione da compiere. Mandala loro un pensiero gentile. Ringrazia chi pulisce la strada, l'edicolante che ha già aperto, chi sta guidando un mezzo pubblico. E ricorda che siamo tutti qui: in un corpo, su questo pianeta, con vicissitudini diverse ma con lo stesso desiderio di essere felici. Conviene, ogni tanto, ricordarcelo.

