

ABC

MINDFULNESS e MEDITAZIONE *mod. 1*

Portare la meditazione nella tua vita, ha sempre a che vedere con il flusso della vita stessa e con il fatto di assicurarti di non perdere il momento che stai vivendo proprio in questo preciso momento mentre stai leggendo queste parole!

Può aiutare tenere in mente alcuni punti fondamentali per coltivare l'attitudine alla meditazione.

Sembra che ci debba essere un modo di sedere, di agghindare se stessi e lo spazio per essere nel momento presente, in verità è una cosa che può avvenire in qualsiasi istante se solo ci porti l'attenzione e lasci mente e cuore aperti.

Vediamo insieme i **6 pilastri** che reggono il castello della mindfulness o meditazione

1. non giudizio

come già detto non si tratta di non giudicare bensì di accorgerti dei tuoi giudizi sugli altri, sul mondo e su te stesso costantemente, senza giudicare questo fatto. La consapevolezza del giudizio è di per se stessa una potente e al contempo delicata pratica di accettazione di te stesso e delle circostanze in cui ti trovi senza dover necessariamente collassare nel binomio mi piace e non mi piace e cercare di respingere o attirare quel qualcosa.

Siamo tutti prigionieri dei nostri giudizi che riducono e contraggono le nostre possibilità di risposta alla vita sulla scorta delle nostre abitudini passate che ci impediscono la visione più ampia su noi stessi e sulla realtà.

Questo è il cuore della pratica meditativa.

È un aspetto davvero fondamentale dell'avventura meditativa il fatto di rendersi conto che non siamo costretti ad essere messi sotto scacco dai nostri mi piace o non mi piace. Per di più in questo modo riusciamo a liberarci dai nostri attaccamenti inconsci ai nostri giudizi, alle nostre paure e ai nostri modi di dire no all'esistenza.

2. pazienza

il secondo punto da considerare è la qualità della pazienza.

La bellezza di prendere in considerazione la pazienza come possibilità. Questo ci fa immediatamente rendere conto di quanto in verità siamo estremamente impazienti e di come ci affaccendiamo per "risolvere" la situazione che stiamo attraversando certi che ci sia un momento migliore da raggiungere in un non meglio precisato futuro. Ciò è in qualche modo poco sensato e crea spesso danni perché gli altri devono convivere con la nostra impazienza che spesso sfocia nell'aggressività, e spesso queste persone sono coloro con cui conviviamo e coloro che amiamo di più, oppure le persone con cui lavoriamo. Ecco perché coltivare la pazienza come possibilità ulteriore da mettere in campo nella nostra vita, non

solo beneficerà noi stessi ma anche coloro che ci stanno a fianco. Questo non significa che non dobbiamo fare delle cose nella vita per cambiare ma teniamo a mente il vecchio detto che dice che non possiamo spingere il fiume e non possiamo andare in un posto migliore, perché non ci sono posti migliori, ci sono sempre e solo il luogo e il momento in cui stai vivendo.

La pazienza come qualità è ancora più importante oggi giorno che tutto si è spostato radicalmente nel mondo digitale e subiamo tutti in un modo o nell'altro la seduzione da parte dei nostri apparecchi elettronici, siamo diventati una sorta di società attaccata ai CLICK dove ogni cosa con cui entriamo in contatto è mediata da telefoni e computer che non fanno altro che darci la caccia per farci acquistare l'ultimo modello dell'inutile oggetto di turno. Siamo tutti a bagno di dopamina che genera grande soddisfazione sì, ma per un brevissimo istante dopodiché è necessario correre alla prossima dose... questo porta ad una vera e propria dipendenza che come sappiamo è antitetica della pazienza.

Ecco perché è così importante la pazienza che genera una sorta di immunità a questi processi perché ti consente di vedere il trucco che vi si cela dietro. E puoi abbassare il ritmo e il volume nei quali ti muovi.

Durante la giornata è opportuno rendersi conto di quanto siamo impazienti e questo genererà da se un rilascio spontaneo e un movimento verso il suo opposto: la pazienza.

Non si tratta, bada bene, di forzarsi ad essere pazienti, al contrario rendendoci conto di quanto siamo impazienti, e dei danni che questo provoca nella nostra vita, questo ci condurrà spontaneamente alla pazienza.

Questo diviene estremamente importante nella meditazione seduta, perché lì quando inizia ad addentrarti nei meandri della mente con tutti i buoni propositi di essere calmo, sereno e felice, in verità ti renderai subito conto di quanto ti stia portando dietro la tua impazienza di ottenere e migliorare il tuo stato, un po' come se dentro la testa ti portassi con te il tuo telefono pieno di appuntamenti, cose da fare e problemi da risolvere.

Coltivare la pazienza quando ti siedi e mediti ti fa realizzare che non devi essere in nessun altro posto in quel momento e che non c'è nessuna cosa più importante e urgente da fare al mondo se non stare lì ad occhi chiusi ad osservare i tuoi vissuti attraversare l'oceano della consapevolezza.

3. mente da principiante

Suzuki-roshi maestro dello Chan Zen tra i più grandi divulgatori della meditazione in occidente ad inizio del secolo, era solito dire che nella mente dei principianti ci sono molte possibilità in quella degli esperti molte meno.

Dobbiamo tutti coltivare una mente da principianti perché tutto ciò che già conosciamo e di cui ci riteniamo soddisfatti ed esperti ci impedisce di vedere il nuovo, di dare altre forme possibili alla nostra esperienza ed incasella imprigionandola la nostra mente. Questo va a formare le strutture mentali, i filtri cognitivi, le certezze attraverso cui costruiamo sempre la solita realtà che è quella che ci ha reso la vita così impossibile tanto da andare a cercare una via d'uscita nella meditazione.

Noi siamo dei fabbricatori di storie incentrate sui pronomi personali "io" "mio".

Io lo so, io lo conosco, mi piace non mi piace....

La mente da principianti ti ricorda semplicemente che non sai tutto, che forse puoi lasciare un poco la presa che non c'è nulla da dimostrare, nessun premio per chi sa di più o meglio degli altri.

La mente da principiante è una cosa meravigliosa da rammentarsi di tanto in tanto e avvicinarsi alle cose come se fosse la prima volta senza arroganza e senza preconcetti su quello che deve verificarsi altrimenti ti precluderai la bellezza e l'ampiezza delle molteplici

esperienze che potresti incontrare ma che eviti accuratamente per rimanere saldamente ancorato alle tue quattro certezze.

La mente da principiante può anche essere chiamata come "la mente che non sa"; ecco cerca di ancorarti a questa certezza socratica di non sapere.

Ciò che sai ti rende cieco e sordo alla scoperta di ciò che ancora non conosci. Spesso le scoperte più importanti di tutti i tempi sono state fatte proprio da grandi menti che lasciavano il terreno delle ragioni certe per aprirsi all'infinita possibilità che si cela al di là delle certezze. Tutti i grandi scienziati conoscono il potere del non sapere.

la mente del principiante non è indispensabile solo nella scienza o nell'arte ma anche nella vita di tutti i giorni, in famiglia, al lavoro e anche e soprattutto sul tuo cuscino da meditazione.

4. fiducia

una altra attitudine fondamentale è proprio la fiducia
ma fiducia in che cosa?

Fidarti della tua stessa fiducia

fidarti della tua missione di vivere la vita che ti è stata donata

essere autentico al 100%

Fiducia nel flusso che scorre sempre là dove è bene per te, nel momento opportuno.

La fiducia è la capacità che abbiamo tutti di essere a casa e permettere a questo momento di essere così come è e di fidarti di ciò che stai vivendo anche se fa male o paura.

Questo non significa che devi sfidare le situazioni più pericolose perché ti fidi di tutto e di tutti, devi accorgerti anche delle situazioni in cui non c'è da fidarsi un granché e fidarti del tuo intuito che ti porta a tagliare la corda.

Significa ricordare a se stessi che c'è molto di più nell'esistenza di cui fidarsi di quello che abbiamo creduto o che ci è stato raccontato.

Possiamo e dobbiamo fidarci del nostro respiro, del nostro cuore o dei nostri reni altrimenti vi immaginate come sarebbe terrificante se non ci fidassimo, essere sempre a controllare che facciano bene il loro lavoro???

non ci ricordiamo mai di queste cose ma sono lì per testimoniarcì quanto la vita scorra in assoluta armonia anche e soprattutto senza che non ci dobbiamo mettere il becco...

avere fiducia nel proprio cuore ti porta ad avere fiducia nel cuore degli altri e a smettere di costruire un mondo di nemici e a renderti conto che sono tutti tuoi simili e sono qui per aiutarti.

Non si tratta di un cliché ma di una struttura fondante e incarnata nella nostra vita che può davvero fare la differenza e restituirci una qualità di vita completamente diversa in cui ti fidi di ciò che ti accade e smetti di forzare il saggio flusso della vita là dove non deve andare.

Questo è ciò che ci insegna la meditazione

5. non-sforzo

questo altro punto fondamentale può sembrare paradossale. Come faccio ad ottenere ciò che voglio se non mi impegno con sforzi indicibili per raggiungerlo?

Si tratta di riconoscere questa profonda non dualità interna circa la realtà che è fondamentale per il dispiegarsi del momento presente soprattutto sei stai meditando.

Non ci sono posti dove andare

niente da fare

e niente da ottenere

quando ti adatti a questa prospettiva tutto è perfetto così come è e non hai bisogno di niente, ogni istante è appagante ed unico.

Starai pensando che ci sono un sacco di paradossi in questo mondo chiamato meditazione ed hai perfettamente ragione si tratta di una sorta di vortice che spiazzando le tue certezze può aprirti all'inaspettato e al nuovo che non sei mai stato in gradi di vedere con le tue strutture mentali e i loro limiti.

Spesso le parole e i pensieri non sono sufficienti per accedere al regno così vasto che si spalanca dietro di essi, tutto quello che possiamo dire e pensare è solo un approssimazione, a volte abbastanza fedele, altre molto distante da ciò che tentiamo di rappresentare e comunicare.

Il non sforzo è profondamente collegato con la fiducia. Certo potresti aver fatto molto più lavoro e forse migliore ma quando mai con lo sforzo sei riuscito ad ottenere qualcosa di buono? si tratta invece di godere e onorare ogni singolo momento di ciò che stai facendo, ogni singolo passo è fondamentale per condurti la dove stai andando. Si tratta di assicurarti che ogni passo sia ben integrato con ciò che sei veramente e non importa quando verrà fatto ma ciò che importa è il come. Il ché non significa che non si debbano avere progetti, appuntamenti e scadenze, ma solo soffermarsi sul processo in ogni sua parte e viverlo a pieno senza fare le cose di fretta solo per portarle a termine. Ogni opera d'arte si fa istante dopo istante, i prodotti commerciali invece sono fatti con l'obiettivo di essere finiti e venduti il prima possibile.

Sembra assurdo ma il non sforzo è davvero molto utile quando sei orientato alla meta: guarda gli sport professionisti. In molti sport professionisti la meditazione è ormai un ausilio utilizzatissimo da oltre 15 anni e chi più degli sportivi professionisti sono orientati alla meta? Tutti devono vincere.

Quindi si direbbe che debbano essere tutti attaccati al riuscita, alla prestazione.

Ma hanno compreso, grazie alla meditazione, che più si è attaccati alla vittoria e più paradossalmente si rischia di perdere, perché la mente non è limpida né vuota e tantomeno concentrata sul momento, al contrario è ingombra dai pensieri e dai bisogni di vincere per dimostrare e ottenere. Micheal Jordan, uno dei più grandi campioni di basket di tutti i tempi, per esempio è un praticante di meditazione e forse è una delle persone più competitive del pianeta. Pertanto il non sforzo non mi porta via la voglia di vincere, non diventi una persona passiva, ci sono milioni di persone che meditano e hanno grandi risultati nella vita. Anzi traggono ossigeno fresco e vitalità dalla pratica della meditazione

6. accettazione

un'altra fondamentale attitudine è l'accettazione

si tratta di essere nelle cose che stai facendo, attualizzare ciò che stai facendo.

Non si tratta di non voler cambiare le cose, ma di renderti conto di ciò che stai vivendo e che non puoi fare altro che accettarlo perché anche se non lo accetti si sta già verificando!

Magari puoi renderti conto che dentro di te non lo stai accettando e si tratta di accettare anche questo.

Non ha nulla a che vedere con la passività anche se è molto facile confondere questi due aspetti.

L'umanità è distratta e non vede un sacco di cose che non le farebbe piacere conoscere, l'accettazione passa invece per vedere tutto ciò che stiamo vivendo e imparare ad accettarlo e agire di conseguenza fondando l'azione sulla nostra autenticità e la nostra etica. Si tratta di un profondo riconoscimento delle cose per quello che sono senza abbellirle e deodorarle fidandoti del tuo intuito.

MEDITAZIONE FORMALE ED INFORMALE

esistono forme di meditazione formale ed informale

Vengono dette formali quelle meditazioni che hanno un nome, tipo quella seduta, quella in piedi, hatha yoga, il tai chi etc.

Un altro modo per vedere questo tipo di meditazioni è quello di comprendere che esse hanno bisogno di un tempo specifico e di un luogo adeguato.

La meditazione informale è la vita stessa!

Consiste semplicemente nel coltivare la consapevolezza che fa parte del repertorio disponibile a ciascun essere umano.

Questo è un sorta di modo sistematico di essere connessi e amichevoli con l'intero universo e non è una cosa che si può imparare o apprendere a scuola, siamo già tutti dotati di consapevolezza si tratta solo di accorgersene. È un regalo che abbiamo in dotazione dobbiamo solo ripulire la via d'accesso a questo giardino meraviglioso che è stato invaso dai rovi e dalle erbacce dei nostri condizionamenti mentali perché la nostra educazione ci ha insegnato solo questo: essere dei bravissimi pensatori.

La consapevolezza è un incredibile facoltà umana e la meditazione mindfulness ci mette a disposizione gli strumenti per ripulire la via d'accesso a questo super potere. Non appena ti siedi e non appena ti accorgi del respiro e inizi a prestare attenzione al momento presente di proposito senza giudicarlo allora sei già nel giardino incantato della consapevolezza. Non c'è bisogno di andare in un monastero sull'Himalaia per 20 anni per ottenere la consapevolezza.

La meditazione davvero non è ciò che pensi che sia, nessuna delle delle mitologie che hai sentito su viaggi astrali e situazioni fuori dal comune. Niente di tutto ciò, si tratta solo di fantasie messe in campo dalla ragione. La meditazione consiste banalmente nell'essere presenti a ciò che accade.

È un MODO DI ESSERE. E possiamo accedervi tutti, si tratta solo di praticare. Di mettersi ad esplorare di proposito la nostra coscienza con una qualsiasi meditazione formale (seduta, in piedi, in movimento) Ci vuole tuttavia disciplina come per qualsiasi altra cosa devi fare come se la tua vita dipendesse da essa.

Porta il tuo culo sul cuscino

molta gente pensa di essere esperta di meditazione ma sostiene di farlo vivendo la propria vita momento per momento senza effettuare alcuna vera pratica meditativa formale perché prende troppo tempo e non si sposa bene con la loro vita così impegnata.

Di solito la maggior parte di queste persone, prende in giro se stessa. Non puoi entrare nella vita consapevolmente se non ti radichi in una meditazione formale. Tutto ciò che devi fare è portare il tuo culo sul cuscino almeno una volta chiudere gli occhi e allora si che ne vedrai delle belle. Tutta la natura irrequieta che ti abita verrà a galla, e non ci sarà verso di fuggire... anche se si tratta solo di una natura incline al viaggiare con la fantasia essa ti impedisce tuttavia di essere lì, in contatto con il respiro che è ciò che si suppone essere il tuo compito del momento. Invece non riesci a seguire nemmeno 2 o 3 respiri di fila perché ti sei già smarrito in fantasticherie e allucinazioni.

Questo realizzare che la mente è così agitata e turbolenta è il più grande regalo che ti può arrivare. Perché se puoi vederlo, se puoi realizzarlo, ti accorgerai dell'impatto che questa natura di distrazione può avere nella tua vita lavorativa, relazionale ed affettiva.

Questo è uno dei rischi di non prendere sul serio la meditazione formale e pensare che tu possa avere accesso alla consapevolezza solo vivendo la tua giornata quotidiana senza alcun ancoraggio alla pratica. E in molti anni di pratica ed insegnamento credimi ho visto moltissime persone inclini a questo atteggiamento, incluso me stesso in alcuni momenti di distrazione, con il semplice risultato di essere sempre altrove e mai realmente presente. Se non usi alcuna strategia per accordare la mente essa per sua natura tenderà a sfuggire e a ricadere nei soliti vecchi solchi perché fa parte della sua natura e del modo in cui ci è stato insegnato di utilizzarla. La mente, qualsiasi cosa si celi dietro questa parola, perde l'accordatura molto rapidamente e in tal caso poi le note che emette sono completamente "stonate" e quando ti trovi a vivere dei momenti importanti della tua vita può fare una grandissima differenza avere una mente "accordata" oppure no. Certo i momenti importanti accadono di continuo e non c'è bisogno di averne paura. Ed è proprio per prepararsi ad non farseli sfuggire che è così importante praticare entrambe le forme di meditazione, quella formale e quella informale che in questo modo divengono una unica cosa.

Ciononostante, meglio portare il tuo culo sul cuscino!

Svegliati in ogni momento

Certo è che non c'è alcuna separazione tra il meditare e il giocare con i tuoi bambini, preparare la cena, pulire casa o andare al lavoro. Fa tutto parte della vita che si dispiega inesorabile. È importante portare consapevolezza in ogni situazione. Se inizi a prestare attenzione a come ogni evento sorge e svanisce è molto facile non cadere in quella forma di oblio e dimenticanza di sé che insorge ogniqualvolta fai le cose come se avessi inserito il pilota automatico. E in tal modo ti perdi tutta la bellezza e la poesia dei singoli momenti della tua esistenza perché sei altrove con la fantasia. Così ti trovi a passare da un fare ad un altro senza l'ingrediente essenziale: te stesso.

Il vero invito della mindfulness consiste nel mettere insieme il fare e l'Essere. Quando questo accade, ovvero quando il fare scaturisce dall'Essere è tutto un'altra storia, un'altra qualità di fare le cose, qualsiasi esse siano dal tagliare un pezzo di pane al fabbricare un razzo interstellare... questo porta tutto un altro senso di soddisfazione e connessione nella nostra vita giorno per giorno.

Thoreau fece delle osservazioni molto potenti in questo campo già a metà dell'800 quando visse nel bosco e scrisse "Walden, vita nei boschi" Egli disse: "sono andato nei boschi perché speravo di vivere deliberatamente, per confrontarmi con tutti gli aspetti essenziali della vita ed imparare tutto ciò che essi potevano insegnarmi per non arrivare alla morte per scoprire che non avevo vissuto per niente"

Il rischio è che quando dai tutto per scontato, quando tutto è già pronto e comodo alla fine dei tuoi giorni è come se non fossi stato davvero presente in nessuna delle attività che hai attraversato. Questo perché hai attraversato le cose distrattamente con la mente sempre altrove, al prossimo appuntamento, alla prossima esperienza, alla prossima fantasia che ti impedisce di essere autenticamente in ciò che ti accade davvero.

Sii pienamente sveglio a ciò che stai vivendo ora sia esso piacevole, spiacevole o neutro. Molti pensano: "certo che voglio essere consapevole delle belle cose, ma perché dovrei esserlo delle cose spiacevoli?"

Per il fatto che quando sei pienamente presente la tua relazione con quelli stessi eventi che hai interpretato come negativi, cambia inevitabilmente ed il livello di sofferenza che emerge da quello che ritenevi negativo diminuisce moltissimo. Questo ti porta inevitabilmente ad acquisire diversi gradi di libertà nella tua esistenza e a percepire il messaggio che si cela dietro agli eventi con uno spirito completamente diverso e fertile.

Fai uscire le cose

La meditazione è un'attività molto interessante per invitare le persone ad entrare in questa dimensione di Essere perché è forse l'unica attività umana che non è un'attività umana. Non è un'attività, non è un fare bensì un Essere. Non conosco molte altre situazioni con la stessa caratteristica. La meditazione è un NON-FARE! E prevede un NON-SFORZO per giungere a in NESSUN-LUOGO.

Quando iniziamo a meditare, naturalmente è necessario utilizzare una certa strumentalità (ovvero imparare ad usare alcuni strumenti) Dobbiamo prestare attenzione, metterci seduti, svegliarci al mattino un po prima del solito, e questo richiede una certa strumentalizzazione per ottenere certi risultati. Ma il punto è accordare tutti gli strumenti per giungere al NON-FARE e al NON-SFORZO che il vero scopo della meditazione.

Così troveremo una delicata armonia tra Essere e fare. Il NON-FARE in un certo senso nutrirà il FARE. Possiamo vedere un'applicazione pratica di tutto ciò nello sport. Quando un atleta cerca di prendere una palla o fare un certo gesto praticamente impossibile per la complessità di equilibri, forza, delicatezza, precisione, etc. Ma ciononostante il gesto riesce e tutti noi rimaniamo a bocca aperta e pensiamo come diavolo ha fatto... non è possibile fare quel gesto pensandoci e calcolando ogni variabile, infatti se lo chiedete all'atleta semplicemente non saprà rispondervi in termini logico-razionali. Questo significa che il non fare affidamento logico sugli "strumenti" permette di utilizzarli al meglio. Certo è necessario un lungo allenamento e grande abilità ma poi il resto avviene da sé. Ma resta il fatto che il gesto finale è totalmente impossibile da comprendere ed è per questo che amiamo lo sport proprio perché ci fa toccare con mano la potenza del Essere infusa nel Fare. Si tratta di lasciare che la naturale capacità di fluire del corpo si dispieghi senza la minima interferenza da parte della mente discriminante. È un po come se esistesse un'intelligenza fisica molto più sofisticata di quella mentale alla quale dobbiamo imparare ad affidarci. E la buona notizia è che ce l'abbiamo tutti, è una qualità innata che non appartiene solo ad atleti formidabili. Essi sono semplicemente stati in grado di lasciarla esprimere.

Quando ci sediamo in qualsiasi posizione, chiudiamo gli occhi, quando ci caliamo dentro noi stessi, abbiamo letteralmente la possibilità di mescolare "strumenti" come il prestare attenzione, l'immobilità o il movimento, con NON-strumenti come il lasciare andare, il NON-fare, l'Essere quello che siamo. E l'ironia consiste che quando emergono gli attaccamenti a tutte le nostre certezze, quello che desideri maggiormente è lasciare andare ancora di più per poter vedere meglio la sfilata misteriosa del funzionamento della tua mente.

Troppo serio da prendere troppo seriamente

a questo punto potresti pensare: accidenti che enorme impegno è necessario per fare tutto ciò! Non avrò mai il tempo, l'energia e la forza per arrivare a tanto.

La verità è un'altra!

Tu non possiedi nient'altro che il tuo tempo

La vera questione è: come intendi usarlo?

Questo lavoro è davvero molto importante, così importante che la cosa peggiore che tu possa fare è prenderlo troppo seriamente.

L'unica maniera per iniziare questo viaggio è con un sano senso dell'umorismo proprio perché è troppo serio per essere preso troppo seriamente
E sono davvero molto serio nel dirti questo!

POSTURE MEDITATIVE

Si può meditare in qualsiasi posizione, seduti, in piedi, sdraiati, a cavallo e camminando. Detto questo ci sono alcune posizioni che per la loro geometria, equilibrio ed eleganza sono maggiormente adatte al processo di meditazione.

Prima ancora di iniziare a parlare di posizioni ti consiglio un abbigliamento comodo, senza elastici che stringano troppo soprattutto la vita, possibilmente in fibra naturale e di procurarti un tappeto anch'esso in materiali naturali e un cuscino piuttosto rigido. Se hai difficoltà a sedere a terra ti consiglio invece uno sgabello comodo e robusto senza schienale.

il concetto essenziale e comune a tutte le posture è quello di consentire alla spina dorsale di ergersi naturalmente dal bacino verso la testa senza afflosciarsi, piegarsi o schiacciarsi. Questo permette dal punto di vista fisico alle funzioni vitali di svolgersi al meglio grazie allo spazio che si crea tra le vertebre che consente al sistema nervoso autonomo di comunicare efficacemente con tutti gli organi che innerva. Dal punto di vista energetico di far scorrere l'energia in modo fluido lungo i canali energetici, i principali dei quali si trovano nell'asse centrale del nostro corpo.

Vediamo insieme alcune di queste posture classiche

1. posizione del faraone
2. posizione facile a gambe incrociate
3. posizione del saggio
4. posizione del loto
5. posizione del cadavere

1. La prima posizione seduta che esaminiamo insieme è quella cosiddetta del **Faraone**.

Si tratta della posizione più facile perché si esegue su una sedia o meglio ancora su uno sgabello.

Ci si siede con le gambe larghe come le dimensioni del bacino circa, con le piante dei piedi ben appoggiate a terra, la braccia distese e cascanti con le mani appoggiate sulle cosce o sulle ginocchia.

Il tentativo è quello di tenere la schiena il più possibile dritta, compatibilmente con la propria conformazione fisica, e per fare questo ti invito fin da subito a ruotare il bacino leggermente in avanti per dare alla spina dorsale una base solida che al contempo apra l'addome e il torace. All'inizio può esserti d'aiuto utilizzare un piccolo cuscino o una coperta ripiegata che andrai a posizionare sulla parte posteriore dello sgabello in modo che vi potrai appoggiare il coccige (che è l'estremità inferiore dell'osso sacro) mentre manterrai gli ischi sullo sgabello.

La posizione del mento è come quella di un pugile che tiene la guardia, ovvero leggermente abbassato in modo tale da distendere le vertebre cervicali e spingere la sommità del capo verso l'alto come a voler sostenere un libro sulla testa.

2. la seconda posizione che vedremo è detta **posizione Facile**.

Ci spostiamo questa volta a terra, sopra un tappeto ed incrociamo le gambe nello stile degli indiani d'America. La gamba davanti poggia sul piede della gamba di dietro, braccia sono anche qui lasciate morbide e cascanti come dei nastri e le mani si possono appoggiare sia sulle ginocchia che portate in grembo davanti ai genitali con la destra appoggiata sopra la sinistra.

Anche in questo caso è possibile, all'inizio, l'ausilio di un cuscino per dare la giusta inclinazione al bacino che inserito dietro avrà la funzione di un cuneo che raddrizza la spina dorsale.

3. la terza posizione che vediamo è quella cosiddetta **del Saggio**. Questa posizione fa parte di quelle classiche e tradizionali utilizzate dai saggi indiani per le quali è necessaria, di solito, una certa dimestichezza e scioltezza delle anche e una preventiva pratica.

In questa posizione è necessario portare il tallone sinistro alla base dei genitali e il tallone destro appoggiato sopra di esso. Se è possibile, per coloro che possiedono una grande apertura si incastrano le dita del piede destro tra coscia e polpaccio sinistro e la caviglia destra nell'incavo del piede sinistro. Anche qui si può, all'inizio utilizzare un cuscino per ruotare meglio il bacino in avanti e permettere alla spina dorsale di distendersi adeguatamente. Dico all'inizio perché successivamente sarebbe meglio togliere il cuscino e imparare a spostare il peso sempre più in avanti sulle ginocchia per liberare dalla gravità la base della colonna vertebrale che così diviene libera di esprimere la sua energia.

4. la **posizione del Loto** è la posizione emblematica dello yoga nella quale vengono molto spesso rappresentati i meditanti. Essa è la posizione che più di tutte grazie ai sigilli operati dalle gambe spinge l'energia nel canale centrale. Essa non va assolutamente presa con la forza, bensì in modo molto lento e delicato cercando di non violentare articolazioni e tendini.

Per i neofiti consiglio la ben più semplice posizione del MEZZO loto che consiste nel portare il tallone sinistro come nella posizione del saggio in contatto con la parte bassa dei genitali mentre accompagno il piede destro ad adagiarsi delicatamente sulla coscia sinistra all'altezza dell'inguine.

Anche qui vale lo stesso discorso per il cuscino e per lo spostamento del bacino in avanti. Anche qui vale il suggerimento di togliere il cuscino appena compresa la giusta posizione del bacino, per imparare a spostare il peso in avanti sulle gambe senza sostegno da parte delle natiche.

5. l'ultima posizione accessibile a chiunque prende il nome di posizione del **Cadavere** e sebbene sembra la più semplice nasconde non poche insidie perché quando l'assumiamo e giaciamo a terra senza apparentemente alcun compito tutta la nostra irrequietezza fa capolino.

Si tratta di distendersi supini rispettando alcune indicazioni di massima per tenere il corpo equilibrato, sveglio e radiante si da permettere l'avventura meditativa.

La schiena come sempre ben allineata e per far questo ti suggerisco di allineare il mento con lo sterno e questo con il pube. Le gambe sono vicine, piedi cascanti all'esterno. Le braccia distese lungo i fianchi e leggermente discoste con i palmi delle mani rivolti verso l'alto.

Ti consiglio se la stagione è fredda, in questa posizione soprattutto di coprirti in modo che, quando il corpo ritira la propria energia all'interno grazie al rientro dell'attenzione e della coscienza, tu non prenda freddo.

Chiaramente queste sono solo alcune indicazioni di massima per darti la possibilità di iniziare a meditare in modo corretto senza afflosciarti su un divano o una poltrona il che ti porterà inevitabilmente alla sonnolenza, ad una cattiva respirazione e nel lungo periodo al malfunzionamento dell'intero sistema psicofisico.

Le posizioni vanno sempre adattate al praticante e mai il contrario. Il che significa che sei libero di aggiustare, accomodare, adattare ogni singola parte del tuo corpo in modo creativo in funzione della tua esperienza propria personale che è l'unico vero maestro che devi assolutamente imparare a seguire.

LAVORARE CON I PENSIERI

Uno dei fraintendimenti peggiori della meditazione è che ti serve per rendere la mente completamente vuota, per sconfiggere la mente il che è ovviamente ridicolo.

Non puoi rendere la tua mente vuota e se ci proverai non farai altro che procurarti un enorme mal di testa.

Inoltre non è affatto desiderabile avere una mente vuota, che te ne faresti, significherebbe che non avresti la benché minima coscienza di nulla.

Invece quando ci sediamo e attendiamo che le esperienze giungano a noi, specialmente all'inizio della tua avventura meditativa i tuoi pensieri possono sembrarti degli ostacoli, ma diamine, medito da quasi 30 anni e ho ancora tutti i miei pensieri vivi e vegeti che attraversano la mente come zanzare impazzite...

La classica metafora che viene utilizzata è quella dell'oceano. La mente è come un grande, immenso bacino d'acqua, e in funzione delle condizioni atmosferiche può essere totalmente calmo e piatto, e in effetti tutti noi abbiamo avuto esperienza di più o meno brevi momenti in cui siamo stati così calmi, che tutt'ora li rammentiamo come momenti davvero speciali. E subito dopo questi momenti è arrivata la mente turbolenta e veloce a disturbare la quiete spesso anche in modo oppressivo ecco perché tutti ambiscono a liberarsi da questa mente oppressiva e dispettosa. +E tutti noi abbiamo pensato almeno una volta nella vita, se imparo a meditare e a rendere la mente sempre così calma e rilassata allora tutto andrà molto meglio e io sarò finalmente libero di fare ed essere ciò che voglio.

Ecco questo è esattamente come se prendessi un'imbarcazione per attraversare l'oceano e presumessi di trovare sempre e solo mare completamente calmo e placido come una vasca da bagno. Si certo quando le condizioni atmosferiche sono buone l'oceano può essere molto calmo anche per diversi giorni, senza vento, con acqua docile e placida. Ma lo stesso oceano il giorno successivo può gonfiarsi a tal punto da avere onde alte cinque o sei metri ed enormi turbolenze

Lo stesso accade per la tua mente può essere a volte calma e tranquilla e molte altre volte agitata e irrequieta e questo dipende dalle circostanze che ti trovi ad attraversare dalle emozioni che stai vivendo.

Puoi notare però che se impari ad immergerti dentro te stesso, sotto la superficie dell'oceano, 20 o 30 metri sotto, anche nel bel mezzo di una tempesta, di un uragano con onde alte 10 metri, troverai una certa calma, un movimento delicato e sinuoso delle acque profonde. E questo avviene esattamente uguale con la mente: più impari ad andare dentro anche se ai piani superiori, nella testa intendo, i pensieri di avvicendano rapidi e tumultuosi, quando ti immergi nella consapevolezza quella stessa agitazione è già contenuta in uno spazio molto, molto più vasto e placido

Ecco cosa la meditazione ha veramente da offrirti: un modo diverso di entrare in relazione con le onde a volte placide ed altre tempestose della tua mente.

1. In questo modo non ci cadrà più dentro, o meno di frequente;
2. ti permetterà di non prenderla personalmente perché non puoi determinare ciò che ti accade.
3. potrai a questo punto trovare un equilibrio radicandoti nel momento presente nel punto esatto dov'è ti trovi. Questo stabilizzerà moltissimo le tue oscillazioni e sarai sempre meno preda delle turbolenze mentali affondando sempre di più nella calma che giace sotto la tempesta.

E tutto questo non cercando di aggiustare la mente, bensì di lasciare che faccia il suo lavoro senza tuttavia caderci dentro e senza identificarti con essa.

E chiaramente il tempo farà il suo lavoro, non può piovere per sempre....

Puoi iniziare a vedere pensieri ed emozioni come turbolenze e condizioni atmosferiche che si avvicendano nella mente?

Questo è ciò che la mindfulness può fare, ti permette di cambiare il modo di vedere te stesso, i tuoi pensieri, le tue emozioni e di imparare a stare in relazione nuova e più soddisfacente con essi.

L'utilizzo di oggetti per focalizzare l'attenzione

Se ti ricordi la definizione operativa di mindfulness è: *"La consapevolezza che sorge dal prestare attenzione di proposito al momento presente senza giudicarlo"*

Di solito quando prestiamo attenzione, la prestiamo a qualcosa e questo qualcosa è chiamato tecnicamente l'oggetto di meditazione. Per esempio come abbiamo visto un ottimo oggetto di meditazione può essere il respiro e tutte le sensazioni ad esso correlate, e anzi si tratta di molti oggetti di mediazione che cambiano peraltro continuamente.

Un altro oggetto di meditazione può essere il suono, tutti i suoni che giungono a consapevolezza attraverso gli organi uditivi. Possiamo rendere persino, come abbiamo visto, i pensieri oggetto della nostra meditazione. Tutte le sensazioni del corpo, piacevoli o meno, qualsiasi cosa....

Proviamo a fare un esempio **PRATICO**

siediti e per alcuni istanti chiudi gli occhi se ti è comodo.

Cerca una posizione che ti è comoda anche se dovremmo tenerla solo per pochi minuti

inizia ad ascoltare il respiro che si muove nel corpo

e il senso che ti fa l'intero corpo seduto qui mentre respira

Realizza che non stai cercando di ottenere nulla, soltanto presta attenzione a ciò che appare nello spazio della consapevolezza.

Ti invito solo ad essere dove già sei, ad essere ciò che già sei!

PAUSA

E adesso vedi se puoi spostare delicatamente l'attenzione dal respiro e dal corpo, anche se naturalmente il corpo ed il respiro rimarranno una parte consistente della tua esperienza del momento.

Ma ti chiedo se puoi prestare un poco più di attenzione alle tue **orecchie**. Sulle orecchie e su ciò che esse stanno udendo, qualsiasi cosa essa sia.

Ci saranno suoni diversi, lo spazio tra un suono e l'altro che è una sorta di tappeto silenzioso di sottofondo.

Prova a notare quando un suono emerge, quanto veloce la mente deve etichettarlo? quanto è rapida a dare un nome ed un senso al suono che arriva?

Quanto è veloce per esempio a trovare una fonte che lo origina, se è piacevole o spiacevole e così via...

e adesso prova a **ritardare** il più possibile l'**interpretazione** che la mente ha così fretta di dare ad ogni singolo suono e cerca di **sentire semplicemente**, senza aggiungere altro.

PAUSA

Lascia libera la tua percezione dalle categorie della mente e fai esperienza davvero, forse per la prima volta di quel suono. Non adornare, non agghindare nulla!

lascialo essere per quello che è

PAUSA

Sono i suoni che giungono a te, senza che tu debba fare alcuna fatica, solo ascoltare.

Se la mente ti dice che non vi è alcun suono, prova a prestare più attenzione, c'è sempre un qualche suono, magari molto tenue, ma puoi trovarlo.

Bene ora con molta lentezza ti chiedo se puoi portare l'attenzione nuovamente al corpo e al respiro.

Vedi se ti è comodo fare qualche più respiro più ampio e immediatamente senti altre sensazioni ad esso correlate nel corpo che ti riportano in superficie ad una consapevolezza più epidermica.

Quando sei pronto puoi, se li hai tenuti chiusi, riaprire gli occhi e torna qui a riprendere il filo del discorso....

Bene questo è un altro modo in cui è possibile relazionarci con il suono.

C'è una cosa davvero importante che vorrei che tu ricordassi di questo corso, anche se fosse l'unica cosa che ti rimarrà: la pratica meditativa non ha a che vedere con gli oggetti d'attenzione ma con il *fluire stesso del prestare attenzione*.

Anche il respiro che è forse la cosa più importante e più frequente da osservare durante la meditazione non è importante in se, ma solo come strumento per divenire consci del modo in cui funziona la consapevolezza stessa.

Ecco che in questo senso gli oggetti di meditazione sono solo *veicoli* o *strade* che ci permettono di imparare a comprendere *in che modo* prestiamo attenzione, in che modo funziona la nostra coscienza. Quindi è come se utilizzassimo una torcia per vedere le varie parti di noi o del mondo ma la cosa veramente interessante non è l'oggetto che

illuminiamo di volta in volta ma quella sorta di magia che ci permette di illuminarlo, il modo in cui avviene questa magia che chiamiamo luce/consapevolezza e che troppo spesso non vediamo perché ci concentriamo solo sugli oggetti che di volta in volta illumina. Ma come avviene tutto ciò?

Questo è il vero mistero da indagare con la meditazione.

Si tratta di spostare l'attenzione dall'oggetto illuminato alla luce della torcia.

Gli oggetti di meditazione possono essere molteplici, a noi interessa solo vedere come funziona il processo della consapevolezza.

Diventa uno specchio per i pensieri

Cosa succede se invitiamo i nostri pensieri ad entrare in uno specchio?

Lo specchio non rigetta né attrae o trattiene nulla, si limita ad essere lì, neutro e a rispecchiare qualsiasi cosa senza giudicarla. È completamente aperto. Se arriva il rosso, lo specchio riflette il rosso, se arriva il blu lo specchio riflette il blu.

Lo specchio non fa alcuna distinzione, non ha preferenze.

Cosa accadrebbe se ci relazionassimo ai pensieri nello stesso modo?

Essi arriverebbero tipo: "devo preparare il pranzo" oppure "mia moglie mi aspetta a casa" oppure "mi figlio non studia" bene lo specchio non rigetta, non attrae né trattiene nulla è solo neutrale accoglie tutti i pensieri come eventi nel campo della consapevolezza.

La cosa importante da comprendere è che se tu non gli dai da mangiare se non li alimenti, i pensieri arrivano e vanno.

Tutto qui. Emergono e se ne vanno. E tutto questo molto velocemente e poi è il turno del prossimo pensiero.

E anch'esso arriva e va molto velocemente

Questa è la dinamica del nostro pensiero, ma se ci cadiamo dentro ci fa impazzire, se ci perdiamo dietro ad un pensiero e lo trattieniamo o spingiamo via questo diventa un "mostro" che o non se ne vuole più andare oppure ci sfugge continuamente. E a questo punto ci malediciamo e diciamo che siamo isterici perché i pensieri ci fanno impazzire.

Verissimo se i pensieri hanno tutto quel potere è chiaro che possono farti impazzire.

Ma chi da loro tutto quel potere?

Puoi iniziare a vedere tutto questo sofisticato meccanismo che consegna al pensiero questo incredibile potere e semplicemente smettere di darglielo.

Come?

non alimentandolo più.

Non cercando di trattenerlo o di respingerlo.

In una parola non giudicando!

Questo è il lavoro della mente, non sei tenuto a caderci dentro. La mente è un continuo flusso, puoi decidere di affogarci dentro o di stare sul ciglio del fiume ad osservarla.

Questo ti porta a sviluppare la facoltà dell'equanimità e più nessun pensiero, sensazione o emozione sarà in grado di trascinarci via. Tutto sorge e si inabissa nel grande oceano della consapevolezza e tu sei quella consapevolezza e non i "pesci" che ci nuotano dentro.

Questa è una sorta di "mappa" con la quale possiamo iniziare a lavorare e funziona con tutto anche con i pensieri più tossici e molesti, anche se meglio sarebbe iniziare con pensieri più *innocui* e semplici e poi dedicarsi alle cose difficili una volta oliato il meccanismo.

ESEMPIO

Da quanto tempo sto meditando?

Non è che sto perdendo troppo tempo con questa roba che non mi può dare alcun aiuto concreto?

Anche questi pensieri possono essere alimentati e crescere in un turbine di frastuono oppure lasciati arrivare ed andare come foglie spazzate dal vento.

La domanda è come mai questi pensieri giungono alla consapevolezza?

Ogni pensiero ha una *radice* nella tua coscienza.

Magari tieni troppo ai tuoi impegni, perché ti ritieni una persona troppo occupata che non ha tempo per queste stupidaggini che non ti fanno guadagnare nemmeno un soldo....

La verità è che sono tutte scuse che ti impediscono di essere pienamente presente adesso, tutto qui! E perché non puoi essere pienamente presente?

Cosa ti nascondi?

Se grazie alla meditazione imparerai a comportarti come uno specchio allora tutti i pensieri che arriveranno saranno i benvenuti e con altrettanta docilità saranno lasciati andare.

Lo specchio non si lamenta se spegnete la luce e rimane lì tutto solo senza nulla da riflettere, lo specchio è semplicemente se stesso, non importa cosa accade.

E tu puoi fare lo stesso!

Lavora con la mente, non contro la mente

nel 1890 William James, il padre della psicologia americana, scrisse nel suo testo più celebre *Principi di psicologia*: "L'attenzione dispersa e discontinua è la vera radice del giudizio, del carattere e della volontà. Nessuno può essere maestro di se stesso se non sviluppa una attenzione stabile."

L'educazione che si occupa di sviluppare questa facoltà è l'educazione con la "E" maiuscola, l'educazione per eccellenza.

Peccato che di questa roba nessuno ne parla mai a scuola, al contrario. Anche perché è relativamente facile parlarne, più difficile è dare delle *indicazioni pratiche* sul come effettuarla.

James sosteneva che nessuno che non sia in grado di questa stabilità attentiva è veramente in equilibrio mentale e questo già sul finire del 1800.

Lo sai quali sono le istruzioni pratiche per raggiungere questa stabilità?

Si chiamano MINDFULNESS

ok ti siedi qui e supponi di essere mister o miss mindfulness con tutte le tue buone intenzioni e cerchi solo di seguire il tuo respiro, il che significa che senti le sensazioni del respiro nel corpo, momento per momento e improvvisamente ti accorgi che la mente se n'è già andata a farsi un giro altrove:

1. alla prossima indispensabile spesa da fare
2. al partner che ti sta trascurando in questo periodo
3. a quel ricordo così dolce o così spiacevole...

non importa dove, la mente sfugge di continuo, e poi ancora e ancora...

La mente girovaga, questo è il suo compito, essa è nomade per sua natura.

E sta proprio qui il segreto: osserva cosa appare nello schermo della mente, presta attenzione a quella esperienza perché si sta già imponendo, ci sei dentro, è il tuo oggetto di meditazione, è la mindfulness all'atto pratico.

1. ti accorgi che la mente se ne è andata dal compito che ti eri proposto, tipo ascoltare il respiro
2. dove è andata? Cosa la sta occupando proprio ora?
3. fatto questo puoi riaccompagnarla al respiro e al corpo

è una sorta di ping pong: sentire, fantasie ed immagini, sentire fantasie ed immagini ed è il ping pong stesso il *vero oggetto di meditazione*, questa oscillazione della mente deve divenire presente, ti devi accorgere di come funzionano le regole del tuo ping pong interiore, altrimenti: GAME OVER, perdi la partita.

Il trucco è la gentilezza, non forzare mai, fai pascolare la mente, quando sarà sazia tornerà all'ovile a riposare e continuando di questo passo diverrai sempre più consapevole di ogni cosa che ti accade, presente a te stesso, centrato, in una parola vivo!

E a poco a poco, imparando a conoscere questo trucchetto, la mente diverrà sempre più docile, e grazie a questa sorta di *doma dolce* si trasformerà da puledro indomabile a docile agnellino...

Guarda il gioco, non i commenti sul gioco

Se ti è mai capitato di vedere una partita di qualsiasi sport alla televisione, ti sarai certamente accorto che il telecronista non smette un istante di parlare e di commentare come una mitragliatrice, quasi senza prendere fiato.

Come sarebbe guardare quella stessa partita togliendo completamente il volume alla TV? La stessa cosa la puoi sperimentare dentro di te.

Quando siedi per la meditazione, il tuo "commentatore" interiore comincia subito: siediti bene, stai dritto, presta attenzione a questo o a quello, smetti di distrarti, tu devi diventare un super meditatore non puoi essere come gli altri e bla, bla, bla.

Ecco tutto questo commentario è totalmente innecessario.

Non fa parte in nessun modo della pratica meditativa, sei solo tu che commenti te stesso, senza che nessuno te lo abbia peraltro richiesto.

Ci sono due modi con cui ci si può lavorare:

1. ok commentatore fai il tuo lavoro sei bravissimo a commentare vai pure avanti così che insieme siamo una squadra... e questo è il modo più semplice.
2. ma il modo migliore è sempre quello di spegnere il volume, e guardare la vera partita. Ehi che razza di gioco è questo?

Qualsiasi cosa tu stia sperimentando nel momento presente, quella cosa è perfetta così.

Ad un certo punto ti accorgerai che non c'è nulla che può stare fuori da questo gioco, tutto ciò che accade è parte del gioco, come potrebbe essere altrimenti, pertanto benvenuto anche al commentatore imperterritito, osservalo. Non ti rimane altro da fare.

Arriva un pensiero che non vuoi, ma ormai c'è, puoi divenire consapevole anche del fatto che tu non lo desideri e allora l'avventura si fa ancora più interessante, presta attenzione alla tua sensazione di repulsione....

È un'avventura infinita, e ormai ci sei dentro!!! Oramai non puoi più tornare indietro hai mangiato la pillola rossa... benvenuto nella tana del bianconiglio.

Bene caro amico o cara amica in questo primo modulo spero di essere riuscito a passarti qual è lo *spirito* con il quale prendere un tuo spazio nella vita da dedicarti a questa straordinaria non-attività che prende il nome di MINDFULNESS.

Se riuscirai farla entrare nel tuo quotidiano, nel tuo modo di vedere e sentire te stesso ed il mondo ti trasformerà radicalmente: ti aiuterà a compiere l'unica trasformazione veramente possibile, diventare te stesso!

Ti consigliamo di eseguire, quando possibile e quando ne avrai voglia e tempo alcuni esercizi di yoga prima della pratica meditativa per avere un corpo reattivo e radiante di attenzione.

Abbiamo per tuo gradimento inserito nel corso alcuni contenuti EXTRA che ti danno la possibilità di eseguire alcune sequenze di yoga per preparare il corpo alla meditazione, in verità anche la preparazione è meditazione, ma questa è un'altra storia

Se deciderai di approfondire ti aspetto nel secondo modulo in cui approfondiremo il rapporto tra mindfulness e stress, tra dolore, sofferenza e mindfulness, scopriremo come la mindfulness possa essere una cura per il nostro mondo, e molti altri argomenti e soprattutto importanti e stimolanti pratiche.

Se vuoi invece incontrarmi di persona dai un'occhiata al nostro sito per partecipare ad uno dei nostri prossimi incontri

Grazie di cuore della tua attenzione

e mi raccomando:

"ricordati di te!!!"

"sii presente"

Malcolm