



La pratica della consapevolezza.

La capacità di essere consapevoli è presente in ogni uno di noi. L'attenzione cosciente è il nostro stato naturale. Lo dimostra il fatto che la maggior parte dei bambini vive nel presente, praticando la pratica della consapevolezza, e lo fa meglio e più facilmente degli adulti.

Come tutte le abilità, l'attenzione cosciente, una volta recuperata, ha bisogno di essere coltivata e allenata, in maniera regolare, fino ad arrivare riappropriarci di ogni singolo istante della nostra vita, bello o brutto che sia. La maggior parte del tempo, sprechiamo una grande quantità di energia in maniera del tutto inconsapevole, a reagire automaticamente agli eventi esterni.

Essere consapevoli, significa vedere con chiarezza ciò che cerchiamo, come viviamo, quindi focalizzare le nostre energie nella direzione più opportuna e apportare i cambiamenti necessari che ci permettono di guarire e migliorare. All'interno di ognuno di noi, esiste uno spazio di profonda calma e di chiarezza. Questo luogo è sempre accessibile e presente, qualsiasi siano i problemi che si stanno vivendo.

La mente è capricciosa e volubile, rincorre le fantasie ovunque vadano: è davvero difficile contenerla. Ma è un bene supremo controllarla; una mente che si controlla è una fonte di immensa gioia...(Dhammapada, V secolo a.C). Come afferma uno studio di Harvard, "La mente umana vaga, una mente che vaga infelice. La capacità di pensare a ciò che non sta accadendo è una conquista cognitiva che abbiamo ottenuto a caro prezzo in termini emotivi".

Attraverso la mindfulness impariamo la consapevolezza della propria mente, del proprio corpo, di prestare attenzione alla propria vita. E' il punto da cui partire per imparare una nuova modalità di pensiero e liberarsi dai processi di pensiero distruttivi.

La mindfulness si può praticare in modo formale e informale: coltivare la consapevolezza, infatti, è una questione di pratica ed esercizio, esattamente come per la formazione fisica.

La pratica formale si esplica nella meditazione; richiede, durante la giornata, del tempo specifico in cui sospendiamo qualsiasi attività per dedicarci esclusivamente all'esercizio cosciente della consapevolezza. Ma data la velocità dei nostri tempi e il poco tempo a disposizione, meglio concentrarsi – per iniziare – sulla pratica informale.

La pratica informale non segue delle regole precise.: consiste nell'applicare la mindfulness mentre si fanno altre attività, come guidare, camminare, mangiare, lavare i piatti ma ricordandosi di prestare attenzione a ciò che accade momento per momento. Dedicarsi alla pratica informale della mindfulness significa portare calma, equilibrio interiore e chiarezza nella vita quotidiana.



Esistono diverse tecniche informali per praticare la mindfulness e che hanno tutte lo scopo di contrastare la tendenza umana di fare più cose contemporaneamente o con il pilota automatico inserito.

Esiste poi una terza pratica “La pratica del ritiro”, che possiamo considerare una sorta di “vacanza” dedicata interamente alla mindfulness, dove regna il silenzio e i contatti interpersonali sono limitati.

La mindfulness può entrare nelle nostre vite a piccoli passi, ma portarci grandi risultati di benessere. Bastano pochi semplici accorgimenti da applicare quotidianamente.