

A CHE SERVE PRATICARE LA CONSAPEVOLEZZA

Qualcuno si chiederà: a che serve tutta l'attenzione a certi gesti di routine come evidenziato nello scorso articolo. Gli esempi che ho fatto riguardavano i respiri appena sveglio, farmi la barba, preparare la moka, assaporare con gusto la colazione o fare movimento. Questi accorgimenti non sono certo fatti per diventare esperti in respirazione, o intenditori di creme da barba o di come si fa un buon caffè.

Ogni gesto però ci riporta al presente. Se recuperiamo questo senso di presenza più volte ogni giorno, possiamo poi percepire la realtà più importante che ci aspetta nelle ore successive e coglierla con tutta la profondità possibile. Sono preparativi per esserci con la testa ...e con il corpo.

Se in più generiamo pace e gioia anche nei piccoli gesti, nel senso di goderci con tutti i sensi ciò che viviamo, allora siamo arrivati. Non occorre aspettare chissà quale futuro per apprezzare la pace o la gioia in ogni momento della nostra vita. La felicità non attende un evento particolare e soprattutto non si compra.

Gioia e consapevolezza non sono ereditate ma vanno praticate ogni tanto nella giornata per essere presenti anche con il corpo e non trascinati da pensieri intrusivi ma vivere con le nostre intenzioni e azioni. Se non ho tempo per 20 minuti di meditazione lo faccio mentre mi muovo, o mangio, o faccio sport. E' così che posso riportare questa consapevolezza mentre ascolto perché è il mio lavoro e se voglio farlo bene devo essere nel momento presente, come tutti i lavori delicati o complessi.

La nostra mente dovrebbe essere con le azioni che facciamo ed invece pensiamo ad altro fino a non percepire certi passaggi nel nostro lavoro o manovre delicate di guida. Andiamo così di fretta magari per trovare felicità andando in un posto e poi in un altro e mentre andiamo stiamo già pianificando, organizzando o preoccupandoci invece di apprezzare ciò che c'è. Poi ci sentiamo stressati, nevrotici, irritati o insoddisfatti se ciò che avevamo pianificato non arriva.

Ecco perché dopo averlo praticato io trasmetto ai miei clienti questo modo di essere per togliersi da stress e coinvolgimenti mentali indesiderati con ripercussioni emotive.

Le pratiche meditative quotidiane servono a divenire gentili con sé stessi, a prendersi cura di sé e a ridurre lo stress legato alla vita personale e lavorativa. Si diventa più aperti, compassionevoli, empatici e flessibili; qualità necessarie non solo a chi fa il mio lavoro ma per chiunque voglia coltivare relazioni adeguate in famiglia e nella professione.

Non occorrono ore di sveglia all'alba, ma semplici intenzioni quando vogliamo farlo. Ogni volta che sono nella natura me la godo ritrovando così la serenità personale sentendo il mio corpo nella sua energia, se vedo qualcosa che desidero apprezzare pienamente mi fermo: dei fiori nuovi o un albero particolare o un panorama, che c'è solo se osservo e non camminando a testa bassa. Altrimenti l'unico panorama che percepiamo è quello della mente e tutto il resto intorno scompare.

Dr. Gianpietro Rossi, psicoterapeuta

Studio di Medicina Clinica, via Pasubio 6, Lumezzane SS tel. 335.84.95.891

gprossi2015@gmail.com - www.psicologovaltrompia.it - www.magrapersempre.it

