



Vivi te stesso da Re saggio

Ci sono giorni in cui mi sento una tipa fotonica, capace non solo di affrontare qualsiasi situazione, ma di portare un contributo positivo in ognuna. Ho come la sensazione di avere il mondo in mano, e sono così energica e sicura di me che quasi mi sembra che, dovesse anche arrivare un tornado e mi trovassi in mezzo alla strada senza alcuna protezione, resterei magicamente intera e la forza del vento non potrebbe spostarmi nemmeno di un centimetro da dove mi trovo.

Ovviamente è una sensazione fantastica, ma visto che tutto cambia e che, come te, non sono un Highlander ma un essere umano, arrivano poi giorni in cui mi sento perplessa, stanca, dubbiosa e insofferente. La mia mente si fissa su ciò che non ho, mi chiedo se sarà così per sempre, e vorrei solo rifugiarmi in un luogo confortevole con qualcuno che mi tenga tra le braccia. Poi, per fortuna, mi ricordo di uno degli insegnamenti fondamentali della mindfulness: **il modo in cui viviamo la nostra vita è una questione di atteggiamento**. Possiamo, in ogni momento, scegliere di resistere, negare, stringere i denti, attaccare, fuggire, contrarci e, in certi casi, farne una malattia, oppure coltivare la capacità di andare incontro alle nostre giornate coltivando lucidità, coraggio e compassione per noi stessi e per gli altri e riprendere così le forze che ci servono per vivere al meglio le nostre vite.

LEZIONE DEL MESE

Spesso dimentichiamo che il modo in cui viviamo la nostra vita è una questione di atteggiamento. In ogni momento possiamo scegliere se vivere come poveri, ossessionati da noi stessi e dal nostro tornaconto personale, oppure come re o regine, che sanno trovare dentro di loro la saggezza, la compassione e il coraggio per affrontare qualsiasi cosa.



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



ADESSO, PRATICA!

1 ESERCIZIO CONOSCI LA MENTALITÀ DEL POVERO

Quando ci svegliamo la mattina e apriamo gli occhi, magari dopo aver dormito male o troppo poco, mentre ci alziamo dal letto e ancora assonnati ci trasciniamo verso il bagno, molti di noi hanno in testa una sola preoccupazione: "Che ne sarà di me oggi? Le cose andranno come dico io?". Questa è la mentalità del povero, un ritornello che ci accompagna con pensieri come: "Verrò finalmente riconosciuto per i miei meriti?", "Alice continuerà a comportarsi in modo così fastidioso?", "Riuscirò a convincere quel cliente?", "La mia giornata sarà un incubo se i tecnici non risolvono quel problema!". Siamo ossessionati da noi stessi. Ci convinciamo di poter essere felici solo a patto che determinate condizioni si realizzino, e così perdiamo il controllo sulle nostre vite.

Fai attenzione: non ti sto dicendo che non possiamo avere delle preferenze; tutt'altro, averle è salutare. Tutti preferiamo essere stimati, vivere relazioni costruttive, portare a casa uno stipendio buono e lavorare senza troppi intoppi. Ma trasformare i nostri desideri

in condizioni senza le quali non possiamo trovar pace... rischia di portarci dritti all'esaurimento nervoso. Fatti un favore e osserva: con quali pensieri si manifesta la tua mentalità del povero? Scrivili da qualche parte, e guardali come fossero parole proiettate su uno schermo. Sei proprio sicuro che le cose siano così come la tua mente ti dice?

2 ESERCIZIO OSSERVA LE CONSEGUENZE DELLE TUE SCELTE

A volte, crediamo che per ottenere ciò che desideriamo dobbiamo in qualche modo forzare le cose o sforzarci di essere diversi. Se vuoi essere un re o una regina, invece che vivere dominato dalla mentalità del povero che ti fa prendere decisioni a caso e scegliere di essere arrabbiato anziché paziente, pigro invece che disciplinato, concentrato sul prendere e non sul dare... osserva le conseguenze dei tuoi pensieri, delle tue parole e delle tue azioni sul tuo livello di energia. Cosa succede per esempio quando coltivi disciplina e gentilezza nella tua vita personale e lavorativa, e quando invece la affronti con rabbia o trascuratezza? Quali sono i piccoli dettagli con i quali puoi portare armonia e bellezza in ufficio e a casa? Prenditi cura di te e del tuo ambiente.

3 ESERCIZIO QUANDO TI SIEDI A MEDITARE

Quando le nostre menti sono abitualmente agitate e piene di pensieri, la mentalità del povero diventa la normalità, un velo che ci si appiccica addosso, a volte senza che nemmeno ce ne accorgiamo. Meditare è un modo per lasciare andare pensieri inutili e trovare in te stesso la saggezza, il coraggio, la compassione e tutte le altre qualità che ti servono per vivere la tua vita al meglio. Ricordatelo e, la prossima volta che ti siedi per praticare, fallo senza esitazione, come un re o una regina che prendono posto sul loro trono. Sei esattamente dove devi essere: al centro della tua vita, con l'atteggiamento giusto.

