



Apprezza ciò che è

Fermati un momento e prendi in considerazione la tua situazione attuale. Probabilmente, se stai leggendo queste parole, i tuoi occhi e il tuo cervello funzionano, hai del tempo per prenderti cura di te e dedicarti a ciò che ami, sei in un luogo protetto, sicuro e confortevole. È ragionevole pensare che tu abbia una situazione economica decente, che ti permette di mangiare, avere un tetto sulla testa e anche qualche extra. È persino possibile che negli ultimi mesi tu abbia preso almeno un aereo per raggiungere destinazioni lontane che i tuoi nonni potevano sognare solo al cinema. È quasi certo che accanto a te hai un dispositivo elettronico che ti permette di contattare amici e parenti in un battibaleno, ascoltare tutta la musica che vuoi, accedere a quintilioni di informazioni gratuite provenienti da ogni parte del mondo e così abbondanti che un grattacielo di mille piani non basterebbe a custodirle. Tuttavia, nonostante tutta questa prosperità, **sono pronta a scommettere un bicchiere di vino che negli ultimi giorni, ore o minuti la tua mente si è focalizzata su ciò che non va** e vorresti cambiare, o che ti manca e vorresti avere, rendendoti quasi cieco alla bellezza di questo momento.

LEZIONE DEL MESE La nostra mente tende a fissarsi su ciò che non va, talora ingigantendolo, al punto che spesso smettiamo di vedere l'abbondanza di risorse a nostra disposizione. Il rischio è di vivere cronicamente insoddisfatti, senza una vera ragione, e disperdere le energie che ci servono per coltivare progetti e relazioni.



Carolina Traverso

Psicologa, psicoterapeuta e MBSR teacher. Si è formata all'insegnamento della Mindfulness con Jon Kabat-Zinn presso il Center for Mindfulness della University of Massachusetts Medical School. Ha fondato a Milano e dirige Semplicemente SpazioSemplicente

www.semplicementemindfulness.com



ADESSO, PRATICA!

1 IL VALORE DELLA MEDITAZIONE

La meditazione ci aiuta a entrare in una relazione diretta con l'esperienza di questo momento. Invece che farci portar via dai soliti pensieri, speranze e paure, ci permette di assaporare la vita in tutte le sue sfumature, splendide o tragiche, piacevoli o dolorose, divertenti o noiose. **Anche senza meditare, prova a fermarti e osservare:** riesci a vedere che in questo momento sono tutte presenti?

2 IL MIRACOLO DEL NEUTRO

Mi è sempre rimasto impresso un passaggio del libro "La pace è ogni passo", in cui Thich Nhat Hahn parla dell'esperienza del mal di denti. E di come, quando lo proviamo, ci diciamo che, se riusciremo a liberarcene, allora saremo davvero felici. Eppure, a dolore passato, l'infelicità, o l'insoddisfazione, o il male di vivere, o come preferisci chiamarlo, restano. Un antidoto che uso spesso per bilanciare

questo funzionamento abituale della mente che ci riguarda tutti, è ricordarmi di apprezzare il neutro. **Neutro è ciò che diamo per scontato, di cui a stento ci accorgiamo, e che invece è un vero e proprio miracolo** (come nel frammento di poesia che condivido con te qui sotto, tratto dalla poesia - in inglese nell'originale - "Coconut" di Paul Hostovsky). Per esempio, in questo momento, posso tradurre i miei pensieri in parole, schiacciare dei tasti e vederle apparire su uno schermo, e poi c'è tutta la fiducia e il lavoro delle persone che le faranno arrivare a te che mi stai leggendo. Se ci penso, è davvero incredibile. Qual è il tuo miracolo del neutro in questo istante?

3 SMETTILA DI PARAGONARTI

Certo, lo facciamo tutti, anch'io. Ma proviamo almeno a coltivare un po' di sano discernimento che ci permetta di vedere quanto ci fa male. Prendi per esempio una persona che è più ricca di te, o ha più successo di te, o è giudicata esteticamente bellissima. E inizia a fare paragoni, a vedere tutto ciò che lei ha e tu no. Come ti fa sentire? E **come ti senti, invece, se porti l'attenzione alle tue caratteristiche positive**, a quelle che ti rendono il meraviglioso, unico, speciale essere umano che sei? E poi, se invece che pensare ai fallimenti o a ciò che non hai ottenuto, ti ricordassi di tutto ciò che hai coltivato, scoperto e conquistato?

LA NOCE DI COCCO DI PAUL HOSTOVSKY

Abbi pazienza, voglio dirti qualcosa sulla felicità. È difficile da raggiungere, ma la verità è che non stavo guardando. Stavo guardando da un'altra parte, quando mio figlio la trovò nel reparto frutta e venne correndo verso di me porgendomela nelle sue piccole mani, chiedendomi cos'era e se potevamo tenerla, costava solo 99 centesimi. [...]

