



Mindfulness:

10 modi per praticare la consapevolezza del momento presente nella vita quotidiana

Stiamo davvero vivendo nel presente?

Tecnicamente è così ma forse molti di noi sono nel qui ed ora soltanto per il 10%. Il resto dei pensieri è proiettato verso il futuro o nel passato. Le pratiche di consapevolezza (Mindfulness), per rientrare in contatto con il momento presente, possono diventare un aiuto prezioso.

Non sempre siamo davvero connessi con ciò che sta succedendo dentro e attorno a noi in quel preciso momento, eppure il presente è l'unico tempo che abbiamo a nostra disposizione, senza alcuna incertezza.

Può capitarci, più o meno spesso, di lasciarci trascinare dai ricordi del passato, di preoccuparci troppo per il futuro o di giudicare senza motivo ciò e chi abbiamo di fronte. In realtà, con alcuni esercizi semplici e concreti, possiamo praticare la consapevolezza del momento presente ogni giorno, nella nostra vita quotidiana.



01. Quando mangiamo



Quante volte vi sarà capitato di mangiare con molta fretta, distratti dal lavoro, dal computer, dallo smartphone o dalla tv? Provate a mangiare con più consapevolezza, a masticare a lungo ogni boccone, ad assaporare davvero il vostro cibo. Masticare ogni boccone circa 30 volte, contandole una ad una, può essere un buon esercizio di consapevolezza oltre che una buona abitudine per la vostra salute.

02. Quando beviamo una tazza di tè



“Quando stiamo mangiando, mangiamo. Quando stiamo bevendo, beviamo”. Proviamo a richiamare alla mente questa semplice frase sia durante il pranzo o la cena, ad esempio quando stiamo per bere una tazza di tè o di caffè. Stiamo bevendo in quel momento e non abbiamo bisogno di pensare ad altro, solo ad assaporare e a gustare la nostra bevanda.

03. Quando camminiamo



Dove ci stanno portando i nostri passi? Stiamo camminando di fretta o lentamente? Ci sono delle persone intorno a noi? Conosciamo già questa via o per noi si tratta di una strada nuova? Quando camminiamo cerchiamo di non fare in modo che tutto ciò che ci circonda, con i suoi colori e suoni, passi inosservato. Quando possiamo, prendiamoci un momento di pausa per camminare con consapevolezza e ammirare tutto ciò che si trova intorno a noi, con lo stesso sguardo di meraviglia che avrebbe un bambino.

04. Quando sentiamo lo squillo del telefono



Ecco, il telefono squilla, forse è una chiamata oppure è un semplice messaggio. Possiamo considerare lo squillo del telefono come un suono che ci riporta al momento presente. Facciamo un bel respiro profondo prima di andare a rispondere o prima di leggere il messaggio che abbiamo appena ricevuto.

05. Quando respiriamo profondamente



Fermiamoci, dedichiamoci un momento di pausa e facciamo un respiro lungo e profondo che possa riportare un po' di calma nella nostra mente e nel nostro cuore. Prendiamoci delle pause, tutte per noi, da dedicare alla respirazione profonda. Bastano davvero pochi minuti. Magari possiamo fare un respiro profondo quando ci alziamo dalla scrivania e usciamo a prendere una boccata d'aria.

06. Quando facciamo una pausa



Nel nostro mondo, che va sempre più in fretta, sembra quasi impossibile fermarsi per dedicarsi un momento di pausa e prendere in considerazione punto per punto tutto ciò che ci preoccupa o che ci rende felici in quel momento. Per ritrovare la tranquillità può essere utile provare a compilare delle liste con un numero fisso di punti. Scriviamo i nostri desideri o ciò di cui ci vorremmo liberare in quel preciso momento. Iniziamo, poi ad agire davvero in base ai nostri obiettivi.

07. Quando siamo sovrappensiero



Forse in alcuni momenti vi sentite sovrappensiero, quasi distaccati dal mondo. Provate a tornare al presente usando i cinque sensi uno alla volta. Osservate bene ciò che si trova di fronte a voi, ascoltate i rumori e le voci che avete intorno, accarezzate il tessuto del divano su cui siete seduti, sentite se ci sono odori o profumi, soltanto per fare qualche esempio. Ricordate di concedervi anche qualche respiro profondo.

08. Quando ascoltiamo gli altri



Un amico è seduto davanti a noi e ci sta raccontando le ultime novità. Lo stiamo ascoltando fino in fondo o stiamo pensando a ciò che vorremmo raccontargli subito dopo o a quali risposte dare alle sue domande? Ecco, anche in questo caso possiamo provare a vivere nel presente e a concentrarci fino in fondo su ciò che la persona che è qui con noi ci sta davvero raccontando e comunicando.

09. Quando ascoltiamo le nostre emozioni



Sapremo davvero ascoltare gli altri solo quando avremo imparato a comprendere davvero come ci sentiamo nel momento presente e quali sono le emozioni che stanno guidando le nostre parole e le nostre azioni. Proviamo a comprendere quali sono le nostre emozioni e i nostri pensieri in quel momento, da dove nascono, cosa possiamo fare per risolvere i problemi che si presentano davanti a noi e cosa possiamo trarre di positivo da ciò che proviamo o che pensiamo.

10. Quando meditiamo



Quando ci sediamo nel nostro posto preferito per meditare siamo guidati dalle migliori intenzioni, ma poi nella nostra mente arrivano mille pensieri. È perfettamente normale, perché per la nostra mente è impossibile non pensare. La mente deve essere sempre concentrata su un pensiero o su un oggetto. Come fare allora? Per mantenere la mente concentrata nella meditazione senza distrazioni possiamo meditare con l'aiuto di un mantra e del suo significato. Questo tipo di pratica aiuterà la mente a vivere al meglio il momento presente e ci permetterà di essere del tutto assorti nella meditazione come unica azione in cui vogliamo impegnarci in quel determinato momento...