VIVERE IL PRESENTE

La Cosa Più Bella che la Vita ha da Offrire

Ieri è storia, domani è mistero, ma oggi è un dono...per questo si chiama presente.

Dal film *"Kung Fu Panda"*

Già nel I secolo a.C. con il suo celebre **'Carpe diem'** il poeta latino Orazio sottolineava l'importanza di **vivere pienamente l'istante presente**, l'unico modo per vivere una vita senza rimpianti né rimorsi.

Ma che cosa significa davvero cogliere l'attimo? Vivere il momento presente?

Significa esserci totalmente, essere completamente presenti a se stessi in ogni situazione, vivere calati nel qui ed ora.

Sì, lo so...è più facile a dirsi che a farsi, infatti, la **maggior parte delle persone**, sopratutto in Occidente, è abituata a trascorrere la propria esistenza **pianificando il futuro e crucciandosi per il passato**.

Il presente, però, è l'unico tempo a nostra disposizione e la serenità comincia proprio da qui.

Molte delle situazioni di disagio psicologico che le persone si trovano sempre più spesso ad affrontare, nascono proprio da **un'errata percezione del tempo**, ossia dalla tendenza comune a identificarsi in un tempo diverso dalla realtà del momento presente.

Il risultato di questo "vagare nel tempo" molto spesso si tramuta in **paura, ansietà, impazienza, frustrazione, rimpianto, colpa, rabbia e stress**.

Sempre impegnati ad arrivare da qualche parte, il momento presente viene vissuto come un ostacolo da superare, un problema che deve essere affrontato prima di essere felici, soddisfatti, o di cominciare veramente a vivere.

L'intento di questa piccola guida è quello di trasmettere un insegnamento **semplice ma di importanza suprema: godere e apprezzare il presente, la cosa più bella che la vita ha da offrire.**

Vivere nel qui ed ora infatti, non è soltanto un principio filosofico, ma è molto utile nella vita di tutti i giorni.

Si tratta infatti di un atteggiamento mentale che permette di liberarsi dalle catene immaginarie che ci tengono legati al passato ed al futuro, e immergersi completamente nel momento presente, vivendo con piena consapevolezza ogni istante della nostra esistenza.

Riuscire a vivere calati nel qui ed ora, significa semplicemente vivere davvero, perché, se ci pensi un attimo, **il presente costituisce l'unica realtà in quanto rappresenta l'attimo in cui si esprime la vita.**

Si potrebbe anche dire che 'La mente ha bisogno di rimanere il più possibile concentrata sul presente in quanto il presente rappresenta l'unica realtà esistente e in quanto tale dona stabilità e solidi punti di riferimento'.

Al contrario **passato e futuro non esistono**, in quanto il passato non è altro che un presente ormai scomparso ed il futuro rappresenta un presente che deve ancora arrivare.

Se la nostra mente è costantemente proiettata un tempo inesistente fatto di cose accadute o di ipotesi, e come se in quel momento non stessimo vivendo,

non fossimo presenti. In sostanza perdiamo l'attimo (l'attimo fuggente) ossia l'aspetto più importante, quello che ci permettere di vivere appieno la vita.

In questa piccola guida scopriremo insieme che il presente è letteralmente un dono meraviglioso, un regalo miracoloso pieno di pace, di soddisfazione, di energia e di entusiasmo.

Imparerai a godere di ogni istante della tua vita, e verificherai personalmente tutti i vantaggi che comporta vivere calati nel qui ed ora:

- I piccoli piaceri della vita riescono a trasformare radicalmente ogni tua giornata;

- La maggior attenzione sul presente ti aiuta a dare priorità a ciò che è veramente essenziale;

- Riuscirai ed essere più concentrato in quello che stai facendo, quindi aumenterai la tua produttività sul lavoro e non solo;

- Imparerai a vedere e sfruttare al meglio le occasioni che si presentano

Vivere nel qui ed ora costantemente richiede un po' di pratica, ma i benefici che può darti sono inestimabili.

Perché non provarci… qui ed ora :)

Buona lettura.

1 Tutti Predicano il “Quì e Ora”.. ma Che Cos’è?

Nulla ha più valore di questo giorno.

~ Johann Wolfgang von Goethe

" Vivi il presente", "cogli l'attimo", "segui l'onda", "lasciati trasportare dal flusso", "vivi il qui ed ora"...

Sarà perché già fin da piccola i miei genitori frequentavano ambienti un po' "mistici" e perché ora che sono grande i guru parlano anche in televisione e vanno di moda... ma quante volte mi son sentita ripetere queste parole, magari accompagnate da un sorriso serafico...

Il risultato è che per anni mi sono chiesta che cosa è davvero questo "qui ed ora" di cui tutti parlavano.

Poi ho capito, ma ho capito solo sperimentando, sperimentando e sperimentando ancora.

E ora che anche io mi ritrovo a suggerire ad amici e persone care di vivere il qui ed ora, mi chiedo spesso se queste persone capiscano davvero di cosa si tratta.

Il famoso "qui ed ora" non è infatti solo una frase fatta, ma **è un concetto spirituale molto antico**.

In altre parole, non sono solo i guru della porta accanto a predicare il qui ed ora, ma fin dai tempi antichi **i maestri spirituali di tutte le tradizioni indicano nell'*Adesso*, la chiave d'ingresso alla dimensione spirituale**.

Se vai in **chiesa** ti sarà capitato di ascoltare durante la lettura dei Vangeli frasi come: "*Non preoccupatevi dunque del domani, perché il domani si preoccuperà di se stesso*" (Dal vangelo secondo Matteo, 6,24-34), oppure: "*Nessuno che abbia messo la mano all'aratro e poi riguardi indietro è adatto al regno di Dio*" (Dal Vangelo secondo Luca 9-32)

In maniera simile l'intera **essenza dello Zen** consiste nell'arte del camminare sul sottile filo dell'Adesso: essere completamente presenti a sé stessi, in ogni istante della propria esistenza, così che nessun problema, nessuna sofferenza, nulla che non sia ciò che sei nella tua essenza può sopravvivere in te.

Il grande maestro Zen Rinzai, per distogliere l'attenzione dei suoi allievi dal tempo, spesso alzava il dito e domandava lentamente: "*Che cosa manca in questo momento?*".

Un interrogativo potente posto per portare l'attenzione in profondità nell'Adesso.

Una domanda analoga tipica della tradizione Zen è questa: " *Se non Ora, quando?*"

L' Adesso è centrale anche nella **tradizione del Sufismo**, il ramo mistico dell'Islam. Un famoso detto Sufi recita: "*Il Sufi è figlio del tempo presente*".

Il grande poeta persiano e maestro del Sufismo, Rumi, scrive:" *Passato e futuro velano Dio alla nostra vista; bruciateli entrambi col fuoco.*"

E ancora **Meister Eckart**, meglio conosciuto in Italia come Maestro Eckart, uno dei più importanti teologi, filosofi e mistici del Medioevo cristiano, riassume tutto questo in una mirabile citazione:

"*Il tempo è ciò che impedisce alla luce di raggiungerci. Non vi è verso Dio ostacolo maggiore del tempo.*"

Ho voluto fare questo piccolo escursus storico, per farti comprendere che stiamo parlando di **un concetto profondo e importante**, che se interiorizzato può diventare **il primo fondamentale passo del cammino di crescita spirituale di ognuno di noi.**

Che cos'è quindi il qui ed ora?

E' semplicemente l'Adesso, il momento presente, ciò che sta accadendo, ora mentre leggi queste parole.

E' un concetto all'apparenza semplice e facile da afferrare, ma siccome ciò che sta accadendo cambia costantemente, può sembrare che ogni giorno della nostra vita sia fatto di migliaia di momenti nei quali accadono cose diverse.

Percepiamo il tempo come una successione senza fine di momenti.

Ma non è così, da un'osservazione più attenta, scoprirai che non vi sono affatto molti momenti che si succedono, ma scoprirai che **vi è sempre e soltanto *questo momento.***

La vita è sempre Adesso.

Tutta la tua vita si svolge in questo costante Adesso.

Anche i momenti passati e futuri esistono solamente quando li ricordi o li immagini, e lo fai pensandoli nel solo momento che c'è, questo.

Attenzione, vivere il presente, il qui ed ora, non significa "vivere alla giornata", in maniera totalmente passiva, senza impegnarsi, senza programmare e pianificare, aspettando che gli eventi accadano senza cercare in alcun modo di modificarli.

No, di certo, non è questo il significato del vivere il presente.

E non significa neppure gettar via l'orologio e crearsi una maschera in cui crediamo di non essere coinvolti dalle situazioni passate e future, di essere liberi e di vivere senza guardare il tempo che scorre.

Il qui ed ora, non è altro che uno stato naturale dell'essere.

Allora perché è così raro e difficile ritrovarci in questo stato di grazia e troppo spesso viviamo tra i fallimenti del passato e le angosce del futuro?

E' colpa della nostra mente, che a volte, da strumento meraviglioso quale è, si trasforma in una scimmietta esagitata che non trova mai quiete e salta da un pensiero all'altro alla ricerca di evasione.

La mente, pur essendo uno degli strumenti più sofisticati di cui disponiamo, **spesso determina la nostra stessa "infelicità"** ed incapacità ad andare oltre, ad esprimere la nostra potenzialità, a realizzare il nostro "essere liberi".

Non sei convinto? Facciamo chiarezza nel prossimo paragrafo.

2. Negatività e Sofferenza hanno le Loro Radici nella Mente

"E' la nostra mente a causare i nostri problemi, non le altre persone, non il mondo esterno. E' la nostra mente, con il suo flusso di pensieri pressoché costante, che pensa al passato e si preoccupa del futuro.

Noi commettiamo il grave errore di identificarci con la nostra mente, pensando che questa sia la nostra identità, mentre in realtà noi siamo esseri ben più grandi ...

Per molti di noi, lungo la via, vi sono nuove scoperte da fare: noi non siamo la nostra mente. Possiamo trovare l'uscita dal dolore psicologico. L'autentico potere umano si trova arrendendosi all'Adesso.

Scopriamo anche che il corpo è in effetti una delle chiavi per entrare in uno stato di pace interiore, così come lo sono il silenzio e lo spazio intorno a noi. Infatti l'accesso è disponibile ovunque.

I punti di accesso, o portali, possono tutti essere usati per portarci nell'Adesso dove i problemi non esistono.

E' qui che troviamo la nostra gioia e che siamo capaci di abbracciare il nostro vero sé. E' qui che scopriamo che siamo già completi e perfetti."

Queste parole sono tratte famoso libro del grande maestro contemporaneo **Eckhart Tolle "Il Potere di Adesso"**, che con semplicità e chiarezza fa luce sull'importanza di vivere il presente e non identificarsi con la nostra mente.

Quello che è importante comprendere è che noi non siamo la nostra mente, ma la mente è solo uno strumento che è al nostro servizio, e se non viene domata e controllata può sopraffarci e travolgerci.

Come abbiamo già detto, cogliere l'attimo e vivere pienamente il presente, non è per niente facile, e la maggior parte delle persone ha difficoltà ad entrare in quella condizione di coscienza che ci permette di afferrare la realtà e di assaporare il momento.

Ci sono ostacoli che ci bloccano.

Pensaci un attimo, quante volte avresti voluto dormire in santa pace ma sei stato tenuto sveglio da pensieri spiacevoli e assillanti?

Quante volte non avresti voluto pensare ai tuoi fallimenti, a ciò che hai perduto, agli insuccessi, alle delusioni, e non ci sei riuscito?

Quante volte non vorresti pensare al futuro, alle prove che ti attendono, ai pericoli che potresti incontrare e non sei capace di sottrarti a questi pensieri?

Tutto questo deriva dalla nostra incapacità di controllare la nostra mente e al fatto che finiamo per identificarci con essa.

Quando la mente scappa e si concentra su pensieri negativi e malsani, questo crea sofferenza.

Per riuscire ad essere completamenti presenti nel presente è necessario avere un buon controllo della propria struttura mentale, altrimenti sarà la mente a portarci a spasso nel tempo e sappiamo che la mente è particolarmente attratta dai ricordi, generalmente negativi, relativi al passato e dalle prospettive - il più delle volte di tipo ansioso - riguardo al futuro.

A volte sembra quasi impossibile superare l'identificazione con la mente, tutti noi conviviamo con lei 24 ore su 24, e vi siamo completamente immersi.

Ma c'è una chiave: **porre termine all'illusione del tempo.**

Esatto, tempo e mente sono inseparabili. Identificarsi con la mente significa essere intrappolati nel tempo, e questo comporta l'ossessione di vivere quasi esclusivamente attraverso il ricordo e l'anticipazione.

Ciò crea una preoccupazione continua nei riguardi del passato e del futuro e l'incapacità di onorare e riconoscere il momento presente.

Disagio, ansia, tensione, stress, preoccupazione sono causati da un eccesso di futuro e da un'insufficienza di presente.

Senso di colpa, rimorso, risentimento, rancore, tristezza, amarezza e ogni forma di mancato perdono sono causati da un eccesso di passato e da un'insufficienza di presente.

Passato e futuro non hanno realtà autonoma.

Concludo, questo paragrafo con le parole di Eckhart Tolle, così come ho iniziato:

"Così come la luna non ha luce propria ma può soltanto riflettere quella del sole, passato e futuro sono soltanto pallidi riflessi della luce, della potenza e della realtà del presente eterno".

3. Se la Mente si Identifica con il Passato

“Io non vivo né nel mio passato, né nel mio futuro. Possiedo soltanto il presente, ed è il presente che mi interessa. Se riuscirai a mantenerti sempre nel presente, sarai un uomo felice. La vita sarà una festa, un grande banchetto, perché è sempre e soltanto il momento che stiamo vivendo.”

~ Paulo Coelho, L’Alchimista

Vivere ostaggio del proprio passato significa lasciarsi andare come una barca alla deriva.

Sono tantissime le persone che si credono prigioniere degli eventi infausti della loro storia personale. Che si sentono imprigionate in un passato colmo di amarezza e risentimento.

L'indugiare sui torti subiti e sugli sbagli del passato può trasformarsi in una vera e propria prigione che mina letteralmente la serenità, l'appagamento e la soddisfazione.

"Se fossi stato…", "Se avessi avuto…", "Se avessi fatto...", sono la coniugazione dei verbi più inutili del nostro linguaggio.

L'unico risultato di queste parole è lasciare scorrere il tempo presente senza viverlo, assenti dalla realtà presente, scollegati dal qui ed ora.

Il passato è irrimediabilmente trascorso e non lo possiamo cambiare, ma ancora in molti indugiano ad abitarvi.

L'incapacità, o meglio la non volontà della mente umana di lasciar andare il passato, è illustrata magnificamente nella **storia di due monaci zen, Tanzan ed Ekido,** che stavano camminando lungo una strada molto fangosa dopo una forte pioggia.

Vicino ad un villaggio incontrarono una giovane donna che cercava di attraversare la strada, ma c'era così tanto fango che avrebbe rovinato il kimono di seta che indossava.

Tanzan, senza esitazione, la prese in braccio e la portò dall'altra parte.

I monaci proseguirono in silenzio. Cinque ora dopo, nelle vicinanze del tempio, che li avrebbe ospitati, Ekido, non fu più capace di trattenersi : "*Perchè hai portato quella ragazza al di là della strada?*" chiese. "*Si suppone che noi monaci, non facciamo cose simili*".

"*Ho deposto la ragazza a terra ore fa*" *disse Tanzan*.

"*Tu la stai ancora portando*".

Immagina ora che vita farebbe qualcuno che, come Ekido, non è in grado di lasciar andare le situazioni, accumulando sempre più cose dentro.

Vivrebbe costantemente sotto il peso di un pesante fardello.

Il passato vive in noi come memoria, è questo è un bene, perché è proprio grazie alla memoria che impariamo dal passato e dagli errori commessi.

Il problema è quando la memoria, e quindi i pensieri riguardanti il passato, prendono il sopravvento e si trasformano in un peso, in un problema, e diventano parte di te.

Questo "piccolo te" fatto di passato è un'illusione che oscura la tua vera identità, il tuo vero volto, la tua essenza originale.

Come nel caso del monaco che aveva portato il peso del suo risentimento per cinque ore, nutrendolo con i suoi pensieri, la maggior parte delle persone porta con se un pesante fardello non necessario, sia mentale, sia emozionale, per tutta la vita.

Questo è un **grande limite a sviluppare le proprie potenzialità**.

La bella notizia è che puoi imparare a spezzare l'abitudine di accumulare e di perpetuare vecchie emozioni, e non mantenere vive dentro di te situazioni o eventi del passato.

Nulla è mai avvenuto nel passato che può impedirti di essere presente adesso.

E se il passato non può impedirti di essere presente adesso, che potere ha?

4. E Se Domani ... Quando la Mente si Identifica nel Futuro

"La vera generosità verso il futuro consiste nel donare tutto al presente".

~ Albert Camus

Non sbaglia solo chi abita nel tempo del passato ma anche chi si focalizza unicamente sul futuro.

Ecco come sono soliti parlare a se stessi i prigionieri del futuro:

“Se domani avrò abbastanza soldi sarò felice”, “Se troverò l'anima gemella sarò felice", “Solo se domani si avvererà quel desiderio sarò felice"...

Quel "se" sposta il traguardo della felicità verso il futuro, o comunque "più in là" rispetto a dove sei tu ora, in una rincorsa infinita di ciò che è irraggiungibile, **aprendo le porte ad una perenne insoddisfazione**.

Ci si ritrova dunque a non godersi la vita adesso immaginando un tempo futuro che ancora non ci appartiene e ci rapisce dal quotidiano.

Se vivi ansiosamente proiettato verso il futuro, non riuscirai mai sperimentare quello stato mentale di serenità e pace che dona la consapevolezza dell'istante presente.

Diverso è guardare al futuro con un senso di progettualità, per decidere in quale direzione andare, o agire nell'oggi in direzione di ciò che per noi è importante, questo significa infatti '**vivere nel presente con le idee chiare'**.

Vivere nel futuro però ti porta a una sorta di divisone interna, una tensione che crea soltanto **ansia e dispersione di energie.**

Le energie vengono infatti impiegate per occuparsi di qualcosa prima che questo avvenga, quindi si tratta di un inutile '**pre-occuparsi'.**

In altre parole, stai pensando a qualcosa che semplicemente non esiste!

Solo una volta che sei di fronte alla situazione sei in grado di effettivamente occupartene, ma *pre-occupartene*, cioè, occupartene anzi tempo, semplicemente è inutile.

Ciò che plasma il tuo futuro è solo **la qualità della consapevolezza in questo momento.**

E che cosa determina la qualità della tua consapevolezza? Il tuo grado di presenza.
Pertanto l'unico luogo in cui, possa avvenire il vero cambiamento è l'Adesso.

Non credi che riuscirai mai a raggiungere un punto della tua vita in cui sarai completamente libero dai problemi? Hai ragione.

Non potrai mai raggiungere quel punto perché ti trovi in quel punto adesso. Non potrai mai essere libero in futuro.

La presenza è la chiave per accedere alla libertà, per cui potrai essere libero soltanto adesso.

Solo vivendo nell'adesso riuscirai a liberarti dalla follia della mente che ti svuota di energia vitale e ti risveglierai dal sogno del tempo, entrando nel presente.

5. Vivere il Qui ed Ora in Pratica

Ieri, ha detto qualcuno, è un assegno annullato, e domani è soltanto una cambiale. Solo oggi è denaro contante.

~ Leo Buscaglia, Vivere Amare Capirsi

Sono certa che giunti a questo punto, molti di voi staranno pensando: "Belle parole, ma in pratica come si fa a imparare a vivere pienamente il presente?".

Trasferire questa comprensione nella vita reale, non è affatto facile, ecco dunque che proverò a fornirti dei pratici suggerimenti, **poiché il senso di attenzione, di presenza a noi stessi, di auto-consapevolezza si può coltivare**.

All'inizio potrebbe sembrare difficile vivere pienamente il momento presente, ma se sarai perseverante, piano piano imparerai a vivere ogni istante della tua vita quotidiana nel momento presente e a mano a mano che diventerà parte di te, ti renderai conto di come sia una condizione del tutto naturale.

5.1 Riconnettersi con il Corpo

Effettuare un lavoro di presa di coscienza corporea, è fondamentale per riuscire a non farsi travolgere dal vortice dei pensieri della nostra mente, che ci allontano dal momento presente.

Questa presa di coscienza avviene spostando l'attenzione dalla forma esterna e dai tuoi pensieri riguardo il corpo (bello, brutto, forte, debole, grasso, magro) alla **sensazione di vibrante vitalità** che vi è all'interno.

Qualunque sia l'apparenza del tuo corpo, al di là del suo aspetto, c'è un intenso campo energetico di vitalità, con il quale è importante rimanere connessi.

Se credi di non avere familiarità con la consapevolezza del tuo corpo, ti guiderò subito in un **semplicissimo esercizio**.

Chiudi gli occhi per un momento e cerca di sentire per un attimo la vita dentro le tue mani.

Non passare attraverso un processo mentale, ma rivolgi l'attenzione direttamente alle tue mani, focalizza l'attenzione sulla sottile sensazione di vitalità che vi è in esse.

All'inizio potresti provare una leggera **sensazione di vibrazione, e quindi una sensazione di energia e vitalità.**

Se mantieni per un po' l'attenzione sulle mani, il senso di vitalità si intensificherà.

Poi rivolgi l'attenzione ai piedi e mantienila lì per qualche minuto, e comincia a percepire mani e piedi contemporaneamente.

Includi nella tua attenzione anche altre parti del corpo: gambe, braccia, addome, petto e così via, fino a che non sarai consapevole dell'intero corpo come un unico campo di vitalità.

Prendi l'abitudine di fare questo semplice esercizio e quindi sentire il tuo corpo interiore più spesso che puoi.

Quando sei in contatto con il corpo interiore infatti, riesci a **non identificarti con la mente, ma entri in contatto con la tua vera identità, la tua essenza.**

La consapevolezza del corpo non solo **ti ancora al presente**, ma è la porta d'uscita dalla prigione dei tuoi schemi mentali ripetitivi, legati al passato e al futuro.

5.2 Respirare Consapevolmente

Una delle tecniche più semplici per connettersi con il presente si basa sulla presa di coscienza della nostra respirazione.

Se ci pensi, **respirare è allo stesso tempo il gesto più naturale e più potente che compi ogni giorno.**

Il corpo umano può resistere per parecchi giorni senza cibo, per alcuni

giorni senza acqua, ma solo per pochi minuti senza respirare.

Respirare è anche una delle poche funzioni corporee su cui possiamo agire consapevolmente, possiamo accelerare, rallentare, ampliare o approfondire la nostra respirazione.

Purtroppo però, **la maggior parte delle persone respira in maniera totalmente inconsapevole e superficiale**, riempiendo i polmoni solo in piccola parte.

La conseguenza è un perenne stato di **scarsa ossigenazione**, che comporta scarsa concentrazione e poca chiarezza mentale.

Riappropriarti dei corretti metodi di respirazione e tornare a respirare in modo consapevole, ti può aiutare tantissimo a migliorare la tua presenza mentale e la qualità della tua vita in generale.

Ma vediamo insieme una tecnica di respirazione tra le più efficaci e che puoi mettere in pratica fin da subito: **la respirazione diaframmatica**.

Quando ti scopri assente, con la testa chissà dove, completamente disconnesso dal presente, applica questa tecnica di respirazione, e vedrai come tornerai velocemente al tuo presente.

Appoggia la mano destra sul tuo addome e la sinistra sul petto.

Inizia a respirare lentamente e con respiri profondi.

Fai in modo che l'addome si gonfi e si espanda, come fosse un palloncino, ogni volta che inspiri, di conseguenza la tua mano si solleverà grazie alla spinta della pancia che si gonfia, mentre la mano sinistra rimane immobile sul petto.

Quando espiri, la pancia si sgonfia facendo così riabbassare la tua mano.

Respira in questa maniera per 3-4 minuti, rimarrai stupito come anche in così poco tempo, ti sentirai subito meglio, più energico e rilassato!

Puoi fare questo esercizio in qualsiasi situazione: quando sei in fila in banca, alle poste, al supermercato, nei momenti di noia, in ufficio, dovunque insomma.

5.3 Sii Presente alle Cose che Fai

Quante volte lavi i piatti, guidi la tua auto, mangi, fai l'amore, ma con il pensiero corri altrove?
E così ti perdi la preziosità del momento.

Impara a focalizzare il massimo della tua attenzione in qualsiasi gesto che compi durante la tua giornata, e non trascurare le piccole cose, perché troverai spesso in esse grandi occasioni

per essere totalmente presente a te stesso.

Anche modeste azioni quotidiane come stirare, lavare i piatti, spalmare una crema sulle mani, possono diventare momenti bellissimi, in cui senti pienamente di "essere qui".

Inizia dal mattino: lavati i denti ponendo attenzione a quello che stai facendo, ascolta le sensazioni che provi, senti il sapore del dentifricio, ascolta il rumore delle setole che si muovono, senti la sensazione di freschezza che ti rimane in bocca.

Fai lo stesso per ogni piccolo gesto quotidiano, mentre fai qualsiasi cosa immagina di avere una chiusura ermetica attorno a te, che rende invisibili tutte le cose al di fuori.

Puoi cominciare anche subito, con quello che stai facendo in questo momento: leggi adagio, non aver fretta di arrivare alla fine ma leggi attentamente ogni riga, ritornando a rileggere quello che non ti è risultato ben chiaro.

Lentamente, con esercizio e costanza otterrai risultati stupefacenti per quel che riguarda serenità e presenza mentale.

E ricorda che l'unico modo per essere in pace con se stessi è fare pace con il momento presente, il campo in cui si svolge il gioco della vita.

5.5 Sviluppare Concentrazione e Consapevolezza con la Meditazione

Imparare ad essere completamente presenti a sé stessi in ogni momento, non è un semplice stato d'animo, e non è qualcosa che puoi iniziare di punto in bianco, ma al contrario richiede tempo, pratica e pazienza.

Alla base di questo modo di vivere, c'è un concetto più ampio che è lo **sviluppo della consapevolezza.**

L'assenza di consapevolezza è senza dubbio l'ostacolo più grande che impedisce a molte persone di godere appieno dei tesori del momento presente.

Ma che cos'è la consapevolezza?

Si tratta della capacità di accorgerci che abbiamo distolto la nostra attenzione da qualcosa. Attraverso di essa comprendiamo che cosa occorre cambiare e su cosa focalizzarci, per ottenere il meglio dalla nostra vita.

Come aumentare e coltivare la consapevolezza nella tua vita?

La consapevolezza è un risultato della pratica meditativa: se ti siedi a meditare finisci, presto o tardi, per acquisire consapevolezza.

L'obiettivo ultimo della meditazione é vivere e percepire pienamente il momento presente.

L'allenamento che pratichiamo stando seduti sul cuscino ci porta con il tempo e con l'abitudine a essere più consapevoli e a prestare maggiore attenzione a ciò che ci circonda e che ci accade.

Uno degli effetti più evidenti della meditazione è proprio quello di alzare il livello della nostra capacita d'attenzione e concentrazione e di conseguenza alimentare la nostra consapevolezza.

La meditazione ci rende più vigili e attenti pur in una condizione di rilassatezza, e sviluppiamo quello stato che viene definito "*centratura*", un'attitudine interiore che dona stabilità e piena presenza in ciò che succede intorno e dentro di noi.

Attraverso la pratica della meditazione, dunque, si mette in moto un processo che sviluppa una più elevata presa di coscienza di noi stessi, delle nostre azioni e delle loro conseguenze, e ci abitua a percepire più chiaramente le sensazioni che provengono dal nostro corpo, le nostre emozioni e il loro evolversi nel tempo.

Grazie a una pratica costante, innalziamo il nostro spontaneo livello di attenzione sviluppando e mantenendo uno stato di rilassamento interiore e, allo stesso tempo, mettendoci nelle condizioni di poter scegliere consapevolmente a quali pensieri dare spazio, su cosa concentrarci e dove orientare le nostre energie psichiche.

Riassumendo, vuoi tornare ad essere presente in ogni istante della tua vita?

Ritaglia un momento della giornata solo per te. Metti da parte la fretta per un po'.

Scegli un luogo tranquillo, siediti o assumi una posizione comoda, chiudi gli occhi.

La tua mente è attenzione, consapevolezza, scegli un elemento semplice su cui focalizzarla: il respiro.

Concentrati sul respiro, osservalo, senti l'aria che scende fredda nelle tue vie respiratorie e risale, calda. Segui il suo percorso.

Ogni volta che un pensiero o una sensazione ti distrae, lascialo andare e torna a focalizzarci sul respiro.

Anche il fastidio che puoi provare, o la sensazione che l'esercizio sia inutile, sono pensieri, sensazioni.

Osservali e lasciali andare.

L'obiettivo non è allontanare i pensieri, bloccarli, modificarli, ma semplicemente imparare a lasciarli andare, così da divenire sempre più capaci di scegliere consapevolmente la direzione della nostra attenzione.

Hai appena fatto meditazione.

Pratica la meditazione sistematicamente ogni giorno, e noterai che gradualmente sarai sempre più capace di prestare attenzione al momento presente e, cosa altrettanto importante, sarai sempre più capace di dirigere il flusso dei tuoi pensieri e di non esserne più dominato.

FINE

Se questo e-book ti è piaciuto
vieni a scoprire le altre nostre guide su

omnama.it

Ti Aspettiamo!