

Un Esercizio di Consapevolezza Riflessiva
(da: D.J. Siegel, “Mindfulness e Cervello” ed. R. Cortina)

E' importante riuscire a diventare consapevoli della propria mente. Questa può essere una consapevolezza molto utile. Ma nella vita non sono molte le cose che ci permettono di conoscerla. E così per un paio di minuti cercheremo di fare proprio questo.

Mettiti comodo. Potrebbe essere una buona idea se ti sedessi, possibilmente con la schiena diritta, i piedi ben piantati per terra e le gambe non incrociate. Se vuoi, stenditi sul pavimento. E, prima con gli occhi aperti, prova a fare questo. Lascia che la tua attenzione si rivolga al centro della stanza... e adesso prendi nota della tua attenzione mentre la dirigi al muro che hai davanti... e ora segui la tua attenzione mentre torni a rivolgerla al centro della stanza... e poi davanti a te, come se avessi in mano un libro e lo stessi leggendo. Nota che la tua attenzione può andare su luoghi molto diversi.

Ora dirigi la tua attenzione dentro di te. Potresti permettere ai tuoi occhi di chiudersi, e quando si chiudono cogliere la sensazione interna del tuo corpo nello spazio, e nel punto della stanza in cui sei seduto. E ora diventa consapevole dei suoni che ti circondano. La sensazione di questi suoni riempie la tua consapevolezza. (*Fermati qualche attimo*)

Lascia ora che la tua consapevolezza trovi il tuo respiro nel punto in cui lo senti di più – al livello delle narici, quando l'aria entra e quando esce; al livello del petto, quando il petto va su e poi va giù; al livello dell'addome, quando l'addome si espande e poi si contrae. Forse senti che è tutto il tuo corpo che respira. In qualsiasi luogo ti venga naturale sentire il tuo respiro: lascia che la tua consapevolezza cavalchi l'onda delle inspirazioni, e quella delle espirazioni. (*Pausa*)

Quando noti, come spesso accade, che la tua mente ha divagato e si è persa in un pensiero, in un ricordo, in un sentimento, in una preoccupazione, quando lo noti, limitati a prendere gentilmente nota di questo fatto e in modo gentile, amorevole, riporta la tua consapevolezza sul respiro – dovunque tu lo senta – e segui l'onda dell'inspirazione e dell'espirazione. (*Pausa*)

Mentre segui il tuo respiro, ti racconto un'antica storia che è stata tramandata di generazione in generazione.

La mente è come l'oceano. E sul fondo dell'oceano, al di sotto della superficie, vi è calma e chiarezza. E non importa quali siano le condizioni della superficie, se sia piatta, mossa o tempestosa, perché sul fondo dell'oceano vi è tranquillità e serenità. Dal profondo dell'oceano puoi guardare verso la superficie e limitarti a notare l'attività che vi si trova, come nella mente; dal profondo della mente puoi guardare su, verso le onde, le onde cerebrali che si trovano sulla superficie della mente, dove esiste tutta l'attività della mente, pensieri, sentimenti, sensazioni e ricordi. Hai l'incredibile opportunità di limitarti a osservare queste attività che si svolgono sulla superficie della mente.

A volte può essere utile lasciare che la tua attenzione torni al respiro, e segua il respiro per radicarti in questo luogo profondo e tranquillo. Da questa profondità della mente è possibile diventare consapevoli delle attività della mente e discernere che non sono la totalità di ciò che sei, che tu sei più dei tuoi soli pensieri, più di un semplice sentimento. Puoi avere questi pensieri e questi sentimenti ed essere in grado di limitarti a notarli con la saggezza che ti permette di sapere che loro non sono la tua identità. Sono solo una parte dell'esperienza che tu fai della tua mente. Per alcune persone, nominare il tipo di attività mentale, come “provare un sentimento”, “pensare”, “ricordare”, “preoccuparsi”, è un modo per fare sì che queste attività della mente siano notate come semplici eventi mentali che possono gentilmente andare via, al di fuori della consapevolezza. (*Pausa*)

Un'altra immagine che condividerò con te mentre ti dedichi alla tua interiorità è un'immagine che credo possa esserti utile. Forse la vorrai usare anche tu. Puoi pensare alla struttura della mente come a qualcosa di simile a una ruota della consapevolezza, immaginando la ruota di una bicicletta dove vi è un cerchione più esterno e dei raggi che connettono il cerchione al mozzo interno. Nella ruota della consapevolezza della tua mente, qualsiasi cosa che possa entrare nella tua consapevolezza è uno degli infiniti punti del cerchione. Un settore del cerchione potrebbe includere i nostri cinque

sensi del tatto, del gusto, dell'odorato, dell'ascolto e della vista, quei sensi che portano il mondo esterno nelle nostre menti. Un altro settore del cerchione della ruota è il senso del nostro corpo, il senso dei nostri arti, dei muscoli del nostro volto e il sentimento degli organi del nostro busto, dei nostri polmoni, del nostro cuore e dei nostri intestini. Tutto il corpo porta la sua saggezza nella mente e questo senso del corpo, il tuo sesto senso, aggiunge un'altra tessitura a quello di cui puoi diventare consapevole. Un altro insieme di punti del cerchione sono le cose che la mente crea in modo diretto, come i pensieri e i sentimenti, i ricordi e le percezioni, le speranze e i sogni, e anche questo segmento del cerchione della nostra mente è pienamente disponibile alla nostra consapevolezza, è quello che puoi chiamare il tuo settimo senso: la nostra capacità di vedere la mente, in noi stessi e nelle menti delle altre persone. Possiamo anche essere in grado di sentirci "sentiti" nel nostro ottavo senso, quando sentiamo che le nostre relazioni sintonizzate risuonano con gli altri e con noi stessi.

Possiamo scegliere se vogliamo prendere un segmento e mandare un raggio verso quel punto del cerchione. Possiamo scegliere se prestare attenzione alle sensazioni che proviamo nella pancia, e mandare lì un raggio. O possiamo scegliere di prestare attenzione a un ricordo, e mandare un raggio all'area del settimo senso per vedere quella parte della mente. E così, i raggi rappresentano la nostra capacità di focalizzarci su un punto del cerchione. E i raggi emanano dal profondo della mente, che è il mozzo della ruota della consapevolezza. E quando ci focalizziamo sul respiro, noi possiamo sviluppare la spaziosità del mozzo della mente. Quando il mozzo della mente si espande, possiamo sviluppare la capacità di essere recettivi a tutto ciò che sorge dal cerchione, di abbandonarci alla spaziosità, alla qualità luminosa del mozzo della ruota che può ricevere qualsiasi aspetto della nostra esperienza proprio come è. Senza idee preconcepite e senza aggrapparci ai giudizi, questa consapevolezza mindful, quest'attenzione recettiva, ci porta in un luogo tranquillo dove possiamo essere consapevoli e conoscere tutti gli elementi della nostra esperienza.

Il centro delle nostre menti, come il fondo dell'oceano, è un luogo di tranquillità e ricerca, dove possiamo esplorare la natura della mente con equanimità, energia e concentrazione. Questo centro della mente è sempre a nostra disposizione, proprio ora. Ed è da questo centro che entriamo in uno stato compassionevole di connessione con noi stessi, e sentiamo compassione per le altre persone.

Focalizziamoci sul respiro ancora per qualche momento, insieme. Apriamo quel mozzo spazioso della mente alla bellezza e alla meraviglia di ciò che è. *(Pausa)*

Quando sei pronto, puoi fare un respiro volontario, magari più profondo, e prepararti ad aprire gentilmente gli occhi, sentendo questa profondità della tua mente, e poi continueremo a dialogare assieme.