

Janetti Marotta

MINDFULNESS
per l'autostima

red!

Introduzione

Vi sentite spesso inadeguati e pieni di difetti? Vi capita di frequente di formulare giudizi critici su voi stessi o di mettervi a pensare: Se solo fossi più magro..., Se solo avessi più successo..., Se solo fossi più giovane..., Se solo fossi più bello..., Se solo avessi più soldi...? Tendete a prendere sul personale tutto ciò che vi capita, compreso quello che le persone intorno a voi dicono e fanno? Avete la sensazione che il vostro valore come persone dipenda dai vostri successi e dai vostri fallimenti, o dal fatto che vi dimostrate forti o deboli? Siete più portati a concentrarvi su ciò che c'è di sbagliato in voi invece che su ciò che non lo è? Vi sentite abitualmente insoddisfatti e scoraggiati perché non siete chi vorreste essere? Quanto spesso vi sentite soli di fronte ai vostri difetti?

È questo il dilemma dell'autostima con cui ci misuriamo ogni giorno. È facile farsi prendere da aspettative irrealistiche – aspettative che non potranno mai essere soddisfatte – e guardare al di fuori di noi stessi per “capire cos'è giusto fare” per stare bene, pensando che sia questo il modo migliore per scoprire come dimostrare a noi stessi il nostro valore. La nostra tendenza è quella di paragonare ciò che facciamo con quello che fanno gli altri e intabarrare la nostra identità con storie che ci autoraccontiamo su noi stessi. Questi sforzi fallaci portano spesso a un sentimento di inadeguatezza. Probabilmente è stato proprio il senso di inadeguatezza e di insicurezza a farvi

capitare tra le mani questo libro (e, in gran parte, a spingere me a scriverlo).

Mindfulness per l'autostima è pensato per permettervi di invertire la rotta del vostro pensiero e aprire il vostro cuore, in modo che possiate rendervi conto che ciò che avete sempre cercato è sempre stato a vostra disposizione.

L'autostima vista attraverso la lente della mindfulness

Abbiamo tutti dei problemi ad accettare quelle che Buddha descrive come le tre verità fondamentali dell'esistenza:

1. La vita è difficoltosa (*dukkha*).
2. Tutto muta (*anicca*).
3. Il flusso dell'esperienza è in perenne fluttuazione (*anatta*).

In altre parole, ci sentiamo insoddisfatti quando la nostra vita non è come vorremmo che fosse, ci opponiamo al cambiamento e lottiamo per restare aggrappati a una percezione immutabile di noi stessi. Fondamentalmente non siamo in grado di controllare la vita, e questa incapacità ci crea delle difficoltà. Inoltre, tendiamo a prendere questa inabilità sul personale. Non ci piace sentirci inadeguati o insicuri, quindi decidiamo di ricreare noi stessi. Tentiamo di tenerci strette le parti di noi che ci piacciono e di liberarci di quelle che non ci piacciono. Ci sforziamo in ogni momento per riuscire a ottenere una specie di timbro di approvazione permanente.

Ma quando rifiutiamo alcune parti della nostra individualità significa che non siamo più disponibili al cento per cento per noi

stessi o per coloro cui teniamo. Quando ci difendiamo continuamente da fallimento e disapprovazione è come se indossassimo un pesante guscio protettivo che ci impedisce di muoverci liberamente e fare molte cose che sono per noi importanti nella vita.

Quando imparerete ad abbracciare tutte le componenti del vostro essere – ad accettare voi stessi incondizionatamente – il vostro valore intrinseco emergerà in superficie. Sarete aperti e, sgravati dal peso della vostra corazza, riuscirete a essere presenti nel momento per voi e per gli altri. Man mano che imparerete ad accettare la natura mutevole delle cose, scoprirete che successi e fallimenti vanno e vengono. Quando vi renderete conto che la vostra vita è un processo in continua evoluzione, scoprirete un modo di relazionarvi con voi stessi che si colloca al di là della definizione personale. Dalla prospettiva buddhista, l'autostima può essere definita come “sé senza definizione”.

Mentre stabilirete una connessione più profonda con voi stessi, riconoscerete di essere già integri e completi così come siete. “Facendo amicizia con voi stessi” e coltivando qualità propeedeutiche alla pienezza vi aprirete a tutto ciò che vi capita con accettazione incondizionata. Durante questo processo, scoprirete che la vostra natura essenziale – il vostro Buddha interiore – è buona e pura e che fate parte di qualcosa di molto più grande. Voi e il mondo siete, in un certo senso, un tutt'uno.

Dalla veglia della consapevolezza, dal calore della compassione e dalla saggezza del viaggio derivano connessione con gli altri, premura per una pienezza più ampia e dedizione ai valori fondamentali indipendentemente da ciò che riserva la vita. L'autostima consapevole è un processo in divenire che coltiva autoaccettazione e autocompassione, qualità che garantiscono la forza, l'acume, l'amore e la dedizione necessari per comportarsi da esseri umani lungo tutto il viaggio che chiamiamo vita.

l' "presenti" della mindfulness

La mindfulness implica l' aprirsi al momento presente così com' è, senza attaccarsi a ciò che ci piace di esso o rifiutare ciò che non ci sta bene. Parte della mindfulness consiste quindi nello stare con se stessi come si è, liberi dal desiderio di essere diversi o in un' altra condizione. La percezione che avete di voi stessi non deriva dalla vostra storia, un fattore scolpito nel tempo, ma dalla vostra esperienza immediata, che è in costante mutamento. Applicare la mindfulness è come essere un aquilone senza filo, libero di lasciarsi trasportare dalle correnti. A volte ci si libra sempre più in alto, rapidamente; altre volte si precipita in cerchi e ci si schianta al suolo. Non è il risultato quello che conta. La cosa importante è rialzarsi e ricominciare di nuovo, liberandosi del disappunto generato dalla caduta. Non è ciò che succede, ma il modo in cui ci si relaziona con ciò che succede a fare tutta la differenza. La mindfulness vi invita a dire sì alla vita, un comportamento che risulta particolarmente utile quando ci si lascia scoraggiare facilmente e ci si aggrappa disperatamente all' idea di chi o cosa dovremmo o non dovremmo essere.

La mindfulness considera i venti del malcontento come un' opportunità per imparare, per crescere in modo nuovo. Da ciò deriva una predisposizione alla curiosità: si presta attenzione alle circostanze da una prospettiva aperta e amichevole. È il contrario dello scappare o nascondersi, e richiede che ci si rivolga verso le circostanze difficili (invece di evitarle) lasciando loro lo spazio per esistere. Invece di affermare: "Non sono adeguato", dite piuttosto: "Ah, ecco che sapore ha l' inadeguatezza!". La mindfulness, o consapevolezza profonda, ci insegna che la vita va sperimentata attraverso i sensi, non attraverso i commenti petulanti e costanti della mente.

La mindfulness ci insegna a vivere assieme a ciò che succede proprio adesso, in modo da non incappare nel rimpianto per il

passato o nella paura per il futuro. La vita non è una delle voci nella lista delle “cose da fare”, e nemmeno l’insieme di tutto ciò che avete fatto finora: è quello che sta succedendo adesso. Restare nel presente sposta il centro dell’attenzione da ciò che è sbagliato a ciò che non lo è.

Quando siete consapevoli tenete in mano intenzionalmente il volante della vita. Ciò favorisce la bontà quando decidete di aprirvi a ciò che viene nella vostra direzione e risveglia la saggezza con l’abbraccio della compassione. Con l’intenzione arriva l’attenzione, il guardare in profondità dentro di voi per capire chi siete veramente e cos’è importante nella vita. Tutto ciò rappresenta una grande risorsa, perché vi impedisce di impantanarvi in pensieri vischiosi o di perdersi in dettagli insignificanti.

La mindfulness vi distoglie dagli schemi di comportamento automatici; invece di reagire senza pensare, rispondete consciamente in modo più produttivo. Invece di usare il pensiero come una scappatoia dalle situazioni problematiche, la mindfulness ricorre alla consapevolezza come strumento per addentrarsi nelle difficoltà. Come ha scritto Robert Kaplan, “Guardate lo zero e non vedrete nulla; ma guardateci attraverso e vedrete il mondo” (*The Nothing That Is: A Natural History of Zero*, 1999).

Pratiche che nutrono l'autostima

Una delle pietre angolari della mindfulness è l’accettazione. Accettazione non significa che tutto va bene: vuol dire riconoscere le cose per come sono, riducendo la propria resistenza nei loro confronti. L’accettazione è la pratica dell’essere curiosi, del voler scoprire cosa ci fa sentire a disagio. È il paradosso fondamentale del cambiare le cose: occorre muoversi proprio nella direzione in cui si incontra resistenza. Per farlo occorre sviluppare alcune disposizioni e qualità: non giudicare, non cercare risultati, ave-

re una mente senza preconcetti (mente del principiante), lasciar andare, avere pazienza. Questi principi interconnessi, dei quali discuteremo in maniera più approfondita nella seconda parte del libro, si costruiscono uno sull'altro e danno come risultato una maggior fiducia nella propria affidabilità, permettendo all'individuo di contare sulla propria mente e sul proprio corpo grazie a una connessione integrata più profonda. Le qualità elencate finora corrispondono ai sette "pilastri della mindfulness" identificati da Jon Kabat-Zinn (*Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*, 1990).

Un'altra pietra angolare è la compassione. La compassione verso se stessi infonde calore nella propria consapevolezza. La psicologia buddhista riconosce la compassione come una qualità intrinseca della mente, una componente della natura umana. Man mano che le ferite emotive lasciate dall'inadeguatezza si rimargineranno, percepirete il caldo abbraccio del cuore e sarete in grado di prendervi cura degli altri con compassione. Questo tipo di consapevolezza compassionevole conduce a un innalzamento del livello di apertura, equanimità, amorevolezza, gratitudine, gioia simpatetica e generosità.

Un'ulteriore pietra angolare è rappresentata dal vivere la vita con virtù, con scopo e con l'intenzione di perseguire un bene più grande. Ciò comporta onorare la santità di tutte le cose viventi con la consapevolezza che il tutto è uno. Questo implica il riconoscere che nessuno è da solo nella propria imperfezione e la volontà di accettare la sfida di vivere come essere umani. È un impegno a basare le proprie azioni sul non causare danni a se stessi o agli altri. Quando si coltiva l'autostima basata sulla mindfulness, le qualità dell'accettazione, della compassione e della virtù vivono dentro di noi come un trio inseparabile.

Le fondamenta

Come si fa a passare dal ricercare a tutti i costi l'accettazione condizionata a coltivare accettazione e compassione incondizionate? Come si inverte il bisogno di ottenere l'approvazione degli altri, iniziando a sviluppare le proprie qualità innate e a rendere il dovuto omaggio al proprio valore intrinseco? Come ci si libera dalla percezione separata del sé, limitata dalla paura, per sperimentare un campo dell'esistenza in costante espansione?

La risposta è che si inizia da dove si è. Solo voi potete piantare in voi stessi i semi dell'autostima consapevole.

Iniziando da dove siete, potete guardare dentro di voi e contemplare il processo in divenire. Basta che mettiate a tacere i vostri pensieri giudicanti e ritorniate nel momento presente per scoprire che la persona che avete sempre cercato di essere è sempre stata lì. Svegliarsi e amare intenzionalmente se stessi e gli altri equivale a innaffiare i semi dell'autostima consapevole.

Come usare questo libro

Questo libro consta principalmente di brevi e semplici esercizi di mindfulness che potete iniziare a svolgere già dal mattino, magari prima dell'obbligatoria tazza di caffè, per poi spalmarli su tutta la giornata – sul lavoro, a casa o dovunque dobbiate andare.

Alcuni si basano sulla meditazione e sono volti a incoraggiare e approfondire consapevolezza e compassione; altri si basano sulla scrittura e vi permetteranno di capire meglio quali azioni innescano emozioni positive e quali emozioni negative; altri ancora, infine, sono attività con le quali potrete giocare e divertirvi. Iniziando da dove siete, con spirito di curiosità, scoprirete che i momenti di consapevolezza profonda dureranno sempre di più.

Nel corso del tempo, la mindfulness diventerà un “modo di vivere”. Mentre leggete il libro e coltivate le qualità che favoriscono l'autostima, vi verranno presentate le pratiche formali di meditazione – sia immobile che in movimento – e le pratiche informali per applicare la mindfulness alla vita quotidiana e prestare un'attenzione consapevole e costante al momento presente. Queste pratiche alleneranno la vostra mente a concentrarsi sull'esperienza, ovvero a non percepire la necessità di fare qualcosa per modificare il vostro stato d'animo. Imparerete a conoscere voi stessi esaminando le vostre reazioni abituali e a non naufragare nel mare delle autocritiche, dei paragoni e dei sentimenti di inadeguatezza; arriverete a capire come stanno veramente le cose e non qual è l'interpretazione che ne date voi. Scoprirete la vostra pienezza e la vostra saggezza.

Durante la meditazione userete il respiro, il corpo e altri catalizzatori per focalizzare la vostra attenzione. Settando la mente sulla percezione dell'esperienza immediata imparerete come lavorare su ciò che è realmente il presente, ossia ad adottare un'attenzione neutrale che vi permetterà di dirigervi proprio nella direzione in cui incontrate più resistenza. Applicherete l'intenzione di essere pienamente presenti nella meditazione in modo da comprendere a livello intimo cosa vi sta succedendo nel momento e qual è il naturale sviluppo del processo. Ciò vi permetterà di allentare la presa sull'idea che sia sempre necessario guardare al di fuori di voi stessi per legittimare chi siete veramente.

Se riscontrate che questi esercizi sono particolarmente utili (so-

prattutto le pratiche formali di meditazione immobile o in movimento), potrete sfruttarli per iniziare un percorso all'insegna della mindfulness – delineando la vostra pratica formale personalizzata. Potrete eseguirli più volte come parte delle vostre attività quotidiane. Formulare e rispettare il proposito di prendere regolarmente il libro in mano e di misurarsi con le attività in esso descritte vi aiuterà a innescare, favorire e mantenere questo processo evolutivo e liberatorio.

La dedizione che mettete negli esercizi e l'impegno a svolgerli con costanza, anche solo per cinque minuti, sono fattori più importanti del tempo effettivo che dedicate loro. Prima di fare colazione, appena tornati a casa da scuola o dal posto di lavoro e prima andare a letto sono tutti momenti opportuni per la meditazione. Queste fasi transitorie della giornata invitano naturalmente a prendersi una pausa prima di farsi inghiottire dall'infinita lista degli impegni e delle cose da fare. Una volta che avrete stabilito il luogo in cui svolgere gli esercizi, ogni tanto potrete accorgervi che è il vostro cuore ad attirarvi là – anche nei momenti più impensabili.

Molti degli esercizi descritti si basano sulla scrittura. Vi si chiede di prendere carta e penna e mettere per iscritto i vostri pensieri. Scrivere vi permette di imbavagliare i vostri pensieri, fare un passo indietro e adottare una nuova prospettiva, guadagnare una lucidità e un'autoconsapevolezza maggiori e guarire emotivamente. L'ideale è che vi procuriate un taccuino o un quaderno vuoto e che lo teniate sempre a portata di mano.

Per eseguire gli esercizi bastano pochi minuti, ma potete anche dedicare loro tutto il tempo che desiderate. Visto che le spiegazioni e le pratiche correlate sono presentate consecutivamente, potrete trarre benefici maggiori se imparate prima gli esercizi fondamentali di respirazione e consapevolezza del corpo per poi passare a quelli che vi permettono di lavorare su pensieri, emozioni e relazioni. Potete comunque scegliere l'ordine che prefe-

rite. Ricordate che ogni cosa che riuscite a fare con consapevolezza, anche se piccola e apparentemente insignificante, è la più importante delle pratiche. Dopotutto, le vette più alte si possono conquistare anche con i piccoli passi.

Il viaggio

Prima che mia figlia nascesse grazie a una madre surrogato, per sei anni mi sono ritrovata a bordo delle montagne russe dell'infertilità. In quel periodo ho affrontato cinque aborti, una fecondazione in vitro andata male, svariati tentativi falliti di fecondazione in vitro con ovuli donati e un'adozione annullata.

In quegli anni, la percezione che avevo di me è sfiorita fino a trasformarsi in una sensazione di totale inadeguatezza e fallimento. Ho provato con tutto quello che poteva guarirmi e che mi capitava a tiro: consulenze di ogni tipo, sedute di agopuntura (inclusa una "esorcistica"), rituali di ricerca della visione nella natura selvaggia, la frequentazione di una chiesa cristiana e di uno zendo buddhista; solo alla fine ho scoperto quel percorso che fonde tradizione orientale e occidentale e che è poi diventato la mia "casa spirituale". Attraverso la meditazione, il sostegno della comunità spirituale, un pellegrinaggio in India e tutti gli insegnamenti che il percorso stesso mi ha generosamente offerto sono riuscita a esprimere pienamente il dolore per tutti i figli che avevamo perso e liberarmi dal senso di colpa, dalla paura e dall'ansia. Mi sono resa conto che la mia vecchia strategia per affrontare le difficoltà, che consisteva nell'impegnarsi di più per raggiungere l'obiettivo, era in contrasto con quelle che sono le leggi del mondo reale e aveva soltanto acuito il peso del fallimento: dovevo liberarmi del mio io giudicante e dei preconcetti su come le cose sarebbero dovute andare per aprirmi a ciò che stava succedendo. L'accre-

sciuta consapevolezza di quelli che erano i miei pensieri e i miei sentimenti mi ha permesso di non lasciare che fossero essi stessi a definirmi. Sono riuscita a lavorare su me stessa, ad accettare tutte le opzioni che avevo a disposizione per costruire una famiglia e a sviluppare le qualità interiori di pazienza, fiducia e accettazione che mi sarebbero servite per affrontare il lungo viaggio.

Quel percorso che avevo intrapreso mi ha infine condotta alla mindfulness. La consapevolezza profonda mi ha permesso di aprirmi in modi nuovi e ancora più profondi, incoraggiandomi costantemente ad accogliere ciò che è presente, indipendentemente da tutto. A ogni svolta, quando avverto l'istinto di restare aggrappata alle parti di me che mi piacciono e di liberarmi di quelle che non apprezzo, la mindfulness mi invita a lasciar andare. Mi accorgo di opporre resistenza e dico, Ah, eccoti qui di nuovo, mio dispettoso compagno. Ti conosco bene! Ed ecco che arriva la mindfulness e mi mostra la via per proseguire.

Nell'ottica di voltarvi a guardare verso voi stessi e nella direzione delle asperità incombenti, cosa vi ha portato qui? Qual è il vostro intento profondo?

Si parte

Prendetevi i prossimi momenti per rilassare il corpo e placare la mente. Percepите il sostegno della sedia, del pavimento o di qualsiasi altra cosa su cui poggiate in questo momento. Fate attenzione al respiro, percependo le sensazioni che crea nel corpo. Rilassate gli occhi, invitandoli a chiudersi, e immaginate di vedere la realtà attraverso il cuore. Sentitene il battito, concentratevi sui flussi d'aria generati dalla respirazione. Immaginate che il cuore si apra, si espanda e si elevi sempre più a ogni respiro: la sua profondità e la sua ampiezza sono illimitate.

Man mano che percepite le sensazioni che vanno e vengono,

virando e mutando, visualizzatele come se fossero fotogrammi di un film. Non etichettatele come giuste o sbagliate, non giudicatele come buone o cattive. Sono solo visioni che appaiono e scompaiono. Quando una di queste immagini attira così tanto la vostra attenzione da costringervi a guardarla, ritornate semplicemente a concentrarvi sul battito del vostro cuore e sul ritmo del vostro respiro. In questo spazio tranquillo chiedetevi, Cosa mi porta qui, proprio adesso?

Ponderate il motivo profondo, la reale intenzione che vi ha condotto a questo libro. Lasciate che sia l'intenzione a trovare voi. Prima di concludere questa esplorazione interiore, individuate e riconoscete almeno uno dei punti di forza innati che vi potrebbero essere di grande aiuto per proseguire nel viaggio appena intrapreso. Poi, quando vi sentite pronti, aprite gli occhi lentamente e delicatamente.

Parte I

La respirazione e il corpo

Lo scopo di questa sezione del libro è quello di preparare la strada allo sviluppo delle qualità di autoaccettazione e autocompassione attraverso le pratiche propedeutiche della mindfulness del respiro e della mindfulness del corpo. La mindfulness insegna che quando il corpo è rilassato la mente lo segue a ruota.

Imparando a calmare la mente con gli esercizi di consapevolezza del respiro e del corpo, riuscirete a essere realmente vivi nel momento presente, a non farvi trascinare dal vortice dei pensieri e a non lasciarvi distrarre dai latrati delle emozioni. Da questo su e giù perpetuo dello stato d'animo procede una direttiva primaria: proteggere e difendere. Ma se ci concentriamo troppo sulla ricerca dei cerotti giusti da applicare sulle ferite ci creeremo un'immagine caratterizzata da un senso di vulnerabilità. Quando si cerca di riaggiustare una percezione di sé in frantumi è facile dimenticarsi chi si è davvero.

Quando vi concentrate sulla respirazione e sul corpo, il momento presente è davvero "presente" e lo potete toccare con mano. Siete in grado di connettervi con ciò che sta succedendo realmente e non con i pensieri reattivi innescati dalle circostanze stesse. Solo nel momento presente potete scovare la forza interiore, imparare a crescere e scegliere come desiderate reagire all'esperienza di essere voi stessi.

1. Un respiro completo e profondo

Il respiro è strettamente correlato alla sopravvivenza e al benessere emotivo. Di fronte al pericolo, il sistema nervoso autonomo attiva una respirazione di petto rapida e superficiale. Questo comportamento fa parte del meccanismo naturale di risposta allo stress, nota anche come reazione del “combatti, scappa o resta immobile”, durante il quale i processi fisiologici accelerano affinché che l’individuo sia pronto a reagire istantaneamente alla minaccia.

Quando ci si trova in questo stato è difficile pensare razionalmente e le emozioni prendono il sopravvento. La respirazione rapida di petto è uno dei metodi che il corpo ha per “dare gas” e mandare su di giri il motore. Questo meccanismo ancestrale è ciò che ha permesso ai primi esseri umani di scampare ai pericoli – come le tigri dai denti a sciabola – ed è ormai praticamente certo che abbia permesso alla nostra specie di salvarsi dall’estinzione.

Ma il cervello non è in grado di discernere tra pericoli fisici e pericoli emotivi. Questi ultimi sono dei “demoni tigre”, voci interiori che ruggiscono valutando quello che facciamo, stabilendo paragoni inopportuni e trinciando giudizi di merito. Per ogni tigre reale in agguato dietro i cespugli esistono tantissimi “demoni tigre”.

Cercare costantemente di misurare quello che si sta facendo è un comportamento che innesca la risposta allo stress perché porta a dimenticarsi di respirare o addirittura a trattenere il fiato. La sensazione di insicurezza cresce di conseguenza e, in questo stato di vulnerabilità, si tende a reagire senza pensare perdendo la connessione con se stessi.

Il sistema nervoso autonomo regola anche la risposta di rilassamento, o reazione del “riposa e digerisci”. Anch’essa, proprio come la risposta allo stress, è modulata dalla respirazione. La respirazione profonda addominale indica al corpo che è ora di rallentare e rilassarsi.

Questo stato vi permette di essere presenti nel momento e di agire con calma e deliberatamente. Immaginate di essere al volante quando, all’improvviso, il traffico inizia a rallentare. Mentre la respirazione di petto è paragonabile a premere sull’acceleratore, procedendo a rotta di collo e sterzando come pazzi per evitare un incidente, quella addominale è piuttosto come schiacciare delicatamente il freno restandosene nella propria corsia.

Quando rivolgete la vostra consapevolezza cosciente alla respirazione, il respiro acquista in maniera naturale un ritmo più costante, lento e profondo che fa scivolare il cervello in uno stato pacifico. In queste condizioni siete in grado di concedere una pausa sia a voi stessi che agli altri perché non c’è alcuna emergenza.

Anche se l’obiettivo della mindfulness non è quello di farci rilassare, la respirazione addominale pone le condizioni perfette per acquisire consapevolezza del momento presente e calmare la mente. A questo punto è possibile creare uno spazio per sganciarsi dal “fare” e rilassarsi nel semplice “essere” – e ciò ci trasforma da “cacciatori” di conferme esteriori a “raccoglitori” di accettazione interiore.

Provate con questo

Parte del seguente esercizio è l'adattamento di una pratica di visualizzazione insegnata da Mark Abramson, esperto delle tecniche di riduzione dello stress basate sulla mindfulness (MBSR - Mindfulness Based Stress Reduction). Sdraiatevi comodamente sulla schiena e chiudete lentamente le palpebre.

Rendetevi conto di come la respirazione avvenga naturalmente, senza che dobbiate fare nulla per attivarla. Lasciate che il pavimento o qualsiasi cosa su cui poggiate vi assorba.

1. Appoggiate una mano sul petto e l'altra sulla pancia. Con gli occhi della mente, immaginate che dietro il vostro ombelico si trovi un palloncino che si riempie gradualmente d'aria mentre inspirate e che si svuota quando espirate. Invitate la pancia a rilassarsi.

2. Senza cercare di controllarlo o forzarlo in alcun modo, lasciate che sia il vostro respiro a guidarvi, cercando di percepire quando il ritmo rallenta e la respirazione si fa più profonda. Quando i respiri diventano più profondi, più lunghi e più lenti, la pancia si alza e si abbassa dolcemente, espandendosi e contraendosi in successione. Fate caso, mentre siete immersi in questo flusso morbido e ritmato, alla mano che tenete appoggiata sulla pancia. Si muove di più di quella che avete appoggiato al petto? In questo modo è molto facile capire se il respiro oltrepassa la gabbia toracica spingendo verso il basso il diaframma. Se tra il movimento delle due mani non c'è differenza, non preoccupatevi. Con il tempo, man mano che vi abbandonerete al suo andamento mantenendo un'attenzione rilassata, il respiro rallenterà e diventerà più profondo fino a raggiungere quello che è il suo ritmo naturale.

3. Distendete delicatamente le braccia lungo i fianchi appoggiando le mani accanto al corpo. Ora immaginate di starvene sdraiati su un materassino che galleggia sull'oceano in una bella giornata calda e soleggiata: quando inspirate la pancia si gonfia lentamente, come se il materassino raggiungesse la cresta di un'onda; quando espirate la pancia si sgonfia pian piano, come se steste scivolando sulla sua risacca.

4. Mentre respirate con la pancia immaginando di lasciarvi trasportare da un'onda diversa con ogni respiro, prendetevi qualche istante per capire come vi sentite.

5. Immaginate che l'oceano si stia pian piano agitando. Lasciate quindi per qualche momento che la respirazione si svolga solo nel petto: il respiro sarà più breve, superficiale e rapido, assecondando l'andamento di queste onde più piccole, corte e veloci.

6. Continuando a respirare di petto, prendetevi qualche istante per fare caso a come vi sentite.

7. Immaginate che le onde ritornino gradualmente al movimento morbido e delicato di prima. Invitate il vostro respiro a farsi più lento e profondo. Mentre respirate pienamente e liberamente in questo modo, la vostra pancia ricomincerà a gonfiarsi quando inspirate e a sgonfiarsi quando espirate: salita e discesa, dentro e fuori.

8. Continuando a respirare in questo modo, ritagliatevi ancora una volta qualche momento per percepire come vi sentite. Quando sarete pronti a lasciare l'oceano, aprite gli occhi lentamente.

Siete riusciti a percepire le differenze tra questi due stati? In caso negativo non c'è bisogno di preoccuparsi. Dedicate più tempo all'esercizio o tornateci sopra più avanti.

Indice

7	<i>Introduzione</i>
13	Le fondamenta
17	Il viaggio
	PARTE I - LA RESPIRAZIONE E IL CORPO
23	1. Un respiro completo e profondo
27	2. Strizza e respira
29	3. La tecnica dei feltrini
31	4. Rivolgersi verso la corrente
34	5. Dentro e fuori
36	6. Una pratica incarnata
39	7. Leggere le istruzioni
41	8. Esplorare le sensazioni interne
45	9. Tenere banco
48	10. Integrare e armonizzare
53	11. Fluire con l'energia
56	12. Accogliere la Terra
61	13. La lezione dell'alga
	PARTE II - IL PENSIERO E LA MENTE
65	14. Un testimone imparziale
68	15. Basta con le classificazioni
71	16. Non sapere
74	17. Vedere tutto l'elefante
76	18. Mangiate come se fosse sempre la prima volta
79	19. Essere contro fare
82	20. Allentare la presa
86	21. Girare la ruota del paradosso

INDICE

- 90 22. Lasciar andare l'attaccamento
93 23. Catturare la scimmia
96 24. Fermarsi dopo la prima freccia
100 25. Dolore per resistenza uguale sofferenza
103 26. Voltarsi a guardare
105 27. Imparare a comprendere
110 28. Niente colpe
113 29. Il processo in divenire
116 30. Il Buddha interiore

PARTE III - LE EMOZIONI E IL CUORE

- 121 31. Spaziosità
124 32. Le forze del demone Mara
127 33. Esplorare il contenitore
130 34. Il luogo dell'equilibrio
134 35. Interrelazione
136 36. Accudimento e legame
141 37. Seminare il giardino
144 38. Desiderare il bene
148 39. Dare e ricevere
151 40. Cosa sto ignorando?
153 41. Contare le proprie fortune
155 42. Felicità per gli altri
159 43. Assaggiare la pozione
161 44. Un antidoto

PARTE IV - ESSERE NEL MONDO

- 165 45. Rivendicare il proprio bagaglio emotivo
169 46. Ascoltare, semplicemente ascoltare
174 47. Parlare con compassione
177 48. Astenersi dal danneggiare
181 49. Descrivere il proprio lavoro
183 50. La vita è la pratica
186 *Epilogo*