

Luce e ombra dei sensi: tra consapevolezza e inganno

*Se siete vivi, nessuno può dirvi
come fare esperienza del mondo.
E nessuno può dirvi qual è la verità,
perché ne fate esperienza da voi stessi.
Il corpo non mente.*
Stanley Keleman

Stai guardando la realtà o ciò che ti aspetti di vedere?

Viviamo oggi in un mondo illusorio che ci viene presentato come reale, e che cerca in svariati modi di uniformare ciascuno di noi sulla stessa linea di pensiero, di azione, di propositi. Una sorta di omologazione collettiva.

Con il tempo, abbiamo assimilato concetti che hanno composto gran parte delle nostre credenze più profonde e che non pensiamo mai di poter mettere in discussione: senza accorgercene, le crediamo vere al cento per cento solo perché così le ritengono tutti. Ci raccontano che questo è il mondo reale, che soltanto quello che ci

viene mostrato è la vita vera; accettiamo regole e strategie che la società ci ha imposto per essere cittadini modello, per raggiungere qualche status o per ottenere la tanto sognata felicità.

Ma dobbiamo fare attenzione, perché quello che comunemente chiamiamo “mondo reale” può trasformarsi in una prigione dove corriamo il pericolo di venire forgiati sul modello di qualcun altro, con il rischio di non riuscire più a dare ascolto alla nostra voce interiore, la quale prima o poi, attraverso la mente e il corpo, tenterà di ribellarsi.

L'illusione devia la nostra coscienza dalla nostra verità, dando origine a un'immagine ferma, statica e, dunque, irreale che ci porta fuori dal tempo presente, dove invece potremmo vedere le cose in modo realistico.

Per esempio, fissarci su un'immagine, vissuta come ideale, del nostro corpo più magro, ci impedisce di apprezzare il corpo che abbiamo così com'è ora. La nostra idea illusoria su come dovrebbero essere le nostre relazioni ci porta a criticarne gli aspetti che non si attengono a quell'immagine e noi non riusciamo a cogliere il significato che proprio questi, invece, potrebbero avere per noi.

Più diamo potere a quell'immagine, più l'illusione si radica in noi. Siamo intrappolati da immagini che ci portano a esprimere continui giudizi e ci impediscono di ascoltare e comprendere quale sia il nostro sentire autentico rispetto a ciò che vediamo.

Anche i nostri sensi, strumenti potentissimi in grado di aiutarci a uscire dalle illusioni, possono però ingannarci se non siamo presenti nel momento in cui si manifestano.

*Noi non vediamo le cose come sono,
vediamo le cose come siamo noi.*
Anaïs Nin

Per comprendere se ciò che sentiamo è autentico, abbiamo bisogno di osservare dove proiettiamo la nostra attenzione nella realtà che viviamo (ovvero cosa attira la nostra attenzione e quello che

La pratica del respiro consapevole

Rimani consapevole del tuo respiro più spesso che puoi, ogni volta che te ne ricordi. Fai questo per un anno e ciò produrrà una trasformazione più potente che non la partecipazione a tutti questi corsi. E non costa niente. Essere consapevoli del respiro sposta l'attenzione dai pensieri e crea spazio. È un modo per generare consapevolezza.
Eckhart Tolle

Tutto consiste nell'osservare il respiro, seguendolo mentre entra ed esce. Semplicemente osservare.

Quando espiriamo, accompagniamo il respiro verso l'esterno. Quando inspiriamo, rientriamo assieme a lui.

Se riusciremo a osservare il respiro senza volerlo controllare, esso diventerà profondo, calmo e silenzioso. Questa costante attenzione verso il respiro ci distacca dalla mente e costituisce il mantra più profondo mai inventato.

L'energia normalmente impegnata nel pensiero, si trasforma in semplice e pura osservazione, senza giudizio su ciò che sta avvenendo. È la stessa alchimia che si sperimenta nel corso delle pratiche di Mindfulness: osserviamo il nostro respiro durante il giorno, ogni qual volta ce ne ricordiamo. Più alleneremo la nostra attenzione cosciente, più ci accorgeremo che l'osservazione non ci darà spazio per pensare. Abbiamo bisogno di uscire dal ruolo di pensatore per divenire testimoni del nostro presente.

Il respiro è vita; la profondità della respirazione è la profondità della vita.
Osho

Esistono il respiro che riempie e il respiro che svuota. Tra il riempirsi e lo svuotarsi, si rivela un momento di totale pienezza. Tra lo svuotarsi e il riempirsi, si rivela un momento di totale vacuità, lo stesso che sperimentiamo nella meditazione, quando si sente un silenzio straordinario discendere nel profondo del nostro essere.

LE PORTE DEL RESPIRO

Siediti in silenzio, chiudi gli occhi e osserva il respiro che entra. Segui fino in fondo.
A questo punto compare una pausa, il movimento si ferma per un attimo. Osservalo, è importantissima, è una porta che ti collega alla profondità del tuo essere.
Poi il respiro inizia a uscire. Osservalo di nuovo fino in fondo.
Ancora una volta giunge una pausa e per un attimo la respirazione si ferma. Anche quella è una porta.

Ricorda: il respiro non va modificato, deve essere naturale come sempre. Non sforzarti di renderlo più lungo, più profondo. Non lasciare che compaia alcun cambiamento. Non giudicarlo. Non è giusto o sbagliato, bello o brutto. Diventa un semplice testimone del tuo stesso respiro.

Osservati respirare, non metterti a respirare. Scruta semplicemente dall'interno il tuo respiro che entra ed esce, senza alterarlo. Non ti devi concentrare... lentamente dissolviti nel tuo respiro che scorre in modo abituale.

Quando ti senti fluire in quello spazio di respirazione naturale, sei qui e ora, presente a te stesso, nel flusso naturale dell'esistenza.

Respirare: tornare a casa nel corpo

Il respiro è il ponte che collega la vita alla coscienza, che unisce il corpo ai nostri pensieri. Ogni volta che la vostra mente si disperde, utilizzate il respiro come mezzo per prendere di nuovo in mano la vostra mente.
Thich Nhat Hanh

Il corpo è il nostro tempio, la nostra verità. Esprime perfettamente lo stato del nostro essere. Se lo osservassimo con attenzione, potremmo comprendere a che punto siamo nella relazione con noi stessi.

Il gusto: lasciarsi andare al piacere del desiderio

Come la logica guida la mente, così il desiderio guida l'anima.

Thomas Moore

Non vi aspetterete che mi metta a descrivervi come il senso del gusto fornisca indicazioni sul sapore di ciò che mangiamo e beviamo distinguendone amarezza, dolcezza, sapidità e acidità, giusto? Il gusto ha un ruolo molto più grande nella nostra esistenza e per l'espansione della nostra coscienza.

Prima di tutto, va compreso che il gusto rappresenta un'esperienza emozionale, poiché il suo scopo è trovare gratificazione attraverso il piacere che, in questo caso, associamo al cibo.

Un'escursione sul gusto va, dunque, necessariamente introdotta da un discorso sul piacere, approfondendo il significato che ciascuno di noi dà al proprio rapporto con il desiderio e con il piacere.

Una buona relazione con il senso del gusto determina una persona in grado di percepire le proprie necessità più profonde e di soddisfare le proprie esigenze vitali sapendone godere, ovvero una persona capace di trovare piacere anche nei momenti più scontati. Lo scopo del piacere è il movimento; esso ci consente l'esplorazione delle nostre emozioni, genera l'energia sessuale, accende la connessione con il nostro desiderio e la capacità di esprimere le nostre

necessità. Se tratteniamo le nostre emozioni, non ci potremo permettere di ascoltare i nostri bisogni e di fluire nel piacere di vivere. Abbiamo la possibilità di godere di ogni singolo attimo e di qualsiasi sfumatura che la vita ci offre. L'esperienza del piacere è fruibile attraverso molte vie: il gusto del cibo, l'appagamento della sessualità, la gioia data dalle relazioni, il godimento della vita... Quando siamo appagati, ci sentiamo a casa nel nostro corpo e possiamo comunicare con la nostra anima, il nostro mondo emotivo è equilibrato e siamo in grado di avere fiducia in ciò che sentiamo.

Un'attitudine innata

Essere consapevoli di ciò che si prova dentro di sé, senza sentirsi sbagliati, è il passo fondamentale per essere padroni di se stessi.

Arthur Schopenhauer

La nostra attitudine a muoverci verso il piacere e ad allontanarci dal dolore è biologicamente innata. Quando siamo bambini, il nostro piacere nasce dalla stimolazione sensoriale e dall'esperienza emotiva collegata a essa. I bambini provano piacere nell'essere vivi e nell'esprimere quella vitalità per aprirsi verso il mondo; seguono i loro bisogni istintivamente, fino a quando le regole imposte e i metodi d'educazione, spesso ancora troppo rigidi, iniziano a soffocarli. In questo modo, la mente apprende che il piacere è sbagliato e che non ci meritiamo di provarlo.

Per comprendere quale rapporto abbiamo con il piacere, proviamo a ricordare quale posto occupava nella nostra famiglia, se era più il tempo passato a ridere e giocare insieme oppure se era predominante il messaggio che il lavoro duro e il sacrificio costituissero l'elemento indispensabile per strutturarsi e avere successo. Lavoro e gioco, autodisciplina e piacere erano in equilibrio?

- **Mangia lentamente.** Mangiare lentamente è fondamentale per riuscire a coltivare la nostra consapevolezza, per assaporare al meglio ogni alimento e per avere il tempo di ascoltare i messaggi che il nostro corpo ci invia quando è sazio. Alcuni trucchi per prendere l'abitudine di rallentare sono: masticare lentamente, appoggiare la forchetta tra un boccone e l'altro, mangiare con la mano non dominante, non arrivare al momento del pasto con troppa fame.

- **Allontana tutte le distrazioni.** La malsana abitudine di mangiare davanti al computer, guardando la televisione o il nostro cellulare ha effetti molto nocivi sul processo della digestione. La verità è che il nostro corpo può digerire correttamente (e assimilare al meglio i nutrienti) soltanto se è rilassato e, quando siamo distratti da qualcos'altro, spesso non lo è. Cedere alla tentazione del multitasking ci porta a non essere consapevoli né della quantità né del sapore del cibo che ingeriamo. Quindi, quando mangi, mangia e basta. Rimuovi tutte le distrazioni: spegni il televisore, non controllare continuamente il telefono, non lavorare al computer.

- **Prendi l'abitudine di osservarti.** Per diventare consapevole del tuo rapporto con il nutrimento, devi imparare a osservarti con attenzione. Mangi spesso di corsa? Come scegli ciò che mangi? Che sentimenti provi quando mangi? Osserva il tuo corpo mentre ti stai nutrendo e focalizzati solo sul cibo utilizzando tutti i cinque sensi: concentrati sul suo odore, sulla sua consistenza, sul suo sapore e anche su come lo senti nello stomaco quando hai finito il pasto.

- **Mangia seduto e decora con cura la tua tavola.** La tavola è il tuo spazio sacro, quello che ti permette di vivere l'esperienza del Nutrimento consapevole. Abbi l'accortezza di predisporre il tuo spazio con cura, prepara ogni dettaglio come se tu fossi il tuo ospite più importante; avrai maggiore rispetto per questo momento.

PRATICA DI NUTRIMENTO CONSAPEVOLE

- **Assapora il silenzio.** Ogni tanto mangiare in silenzio può essere un'esperienza profonda di ascolto e intimità. Il silenzio è una forma di digiuno mentale, di purificazione dai pensieri. Fai attenzione alle sensazioni, ferma il dialogo della mente, mettila a riposo. Concentrati sul tuo pasto e su come tu e il tuo corpo accogliete il nutrimento. Capirai quanto prezioso sia un momento dedicato solo al tuo sentire.

- **Rituale di preparazione.** Preparare un pasto può diventare un rituale: il cibo è qualcosa di vivo, con una sua energia. A essa aggiungiamo la nostra, che trasmettiamo anche a chi mangerà con noi. Il cibo preparato con amore, con l'intenzione di prenderci cura di noi e di chi amiamo nutre anche le emozioni, i pensieri ispiranti, la forza vitale, l'armonia e la pace interiore. Lo stesso pasto preparato da due persone differenti, con gli stessi ingredienti e lo stesso procedimento, ha un sapore diverso. Questo accade per via di un ingrediente segreto: l'anima di chi cucina. In silenzio, entra nella preparazione del tuo pasto. Osserva i colori del cibo, ascolta i suoni mentre lo tagli o lo cucini, sentine i profumi mentre cuoce, godi dell'attesa di poterlo gustare. Abbi cura di ogni dettaglio, anche di come la disponi nel piatto. Osserva in che modo cambia questa esperienza rispetto a quando la vivi con minore attenzione.

- **Degustazione consapevole.** Ecco una piccola pratica per iniziare a sperimentare l'esperienza del Nutrimento consapevole. Fai una pausa prima di iniziare il pasto. Osserva ogni elemento nel piatto. Mangialo con gli occhi. Notane colore, consistenza, forma. Prenditi un momento per dire grazie. Alle piante, alla terra, agli animali e alle persone che hanno contribuito a portare il cibo di fronte a te. Sii consapevole del loro dono. Inizia il pasto con una pausa per goderti il profumo del cibo. Immagina di nutrirti solo attraverso quel profumo. Assapora come fa un sommelier con il vino: apprezza il profumo del cibo, gusta lentamente ogni boccone. Fermati e osserva le tue sensazioni. Osserva il tuo spazio, i suoni attorno a te e dentro di te. Assapora il momento. Porta una mano allo stomaco e massaggialo piano. Ascoltalo e ringrazialo per ciò che fa per te.



Come capita spesso, apro il mio feed di Instagram, inizio a scrollare, vedo post più o meno piacevoli, quando per caso trovo “Lei”. Mi fermo, la osservo... come se quella foto potesse trasmettere luce ed energia, mi incuriosisce e penso: “Voglio conoscere questa donna”. Così, commento un suo post, sperando che mi risponda e possa nascere un dialogo tra di noi. No, non si tratta del solito uomo che cerca un approccio, anzi... chi scrive è una donna, che ha avuto la fortuna di incontrare Daiana nel suo cammino. Mi chiamo Tiziana, sono una insegnante di yoga, meditazione e mindfulness e durante i diversi lockdown, ho intrattenuto la mia community Instagram con professioniste del settore, con cui intavolare interessanti chiacchierate e riuscire a trasferire il senso profondo di queste discipline meravigliose. Tramite un semplice messaggio su Instagram è iniziata la nostra amicizia virtuale, diventata poi un vero e proprio rapporto di rispetto e stima reciproca. Ho passato diverse serate con Daiana, a parlare di emozioni, mindfulness, aneddoti degli sciamani, dell'importanza dell'ascolto, insomma, tante, tantissime sono state le parole che ci siamo dette e non c'è stata volta che Daiana non mi abbia insegnato qualcosa o non mi abbia piacevolmente stupita. Se c'è una dote che le ho sempre riconosciuto è proprio quella della parola. Raramente si trova una professionista così chiara nell'espone, ma anche estremamente coinvolgente ed empatica, perché Daiana ha la capacità di arrivare diritto al cuore (come la sua splendida voce). Non c'è quindi regalo più grande che questa donna potesse farci di questo libro, da usare come fonte di supporto e ispirazione, da leggere e tenere sul comodino, pronto per essere consultato al bisogno. Complimenti Daiana, per la tua professionalità, la tua bravura e questo bellissimo traguardo!

Tiziana Santi - @thepinkycloud

Indice

5	<i>Prefazione</i>
9	Introduzione
15	Sentire è la via verso il risveglio
28	Luce e ombra dei sensi: tra consapevolezza e inganno
38	Fermarsi: l'ascolto tra vuoto e silenzio
48	Il respiro: uno strumento per rivolgersi all'interno
59	Il risveglio sensoriale: il mistero dei sensi
67	Perdere la mente e tornare ai sensi
75	L'olfatto: un istinto ancestrale che supera le paure
81	La vista: il potere della trasformazione
88	Il gusto: lasciarsi andare al piacere del desiderio
96	Il tatto: a con-tatto con l'amore
104	L'udito: la voce della nostra verità
112	Il sesto senso: l'intuito, occhio dell'anima
121	L'ascolto dei quattro corpi: attivare le risorse dentro di noi
139	Nutrimento consapevole: l'arte di vivere in modo nutriente
150	Sentire per essere: a contatto con l'anima
163	Il senso del bello: omaggio a mio padre
171	Bibliografia

