Crescita Personale

Anna Fata

Vivere il presente

Erba Sacra
Edizioni

Un giorno, finalmente, hai capito
quel che dovevi fare e hai cominciato,
anche se le voci intorno a te
continuavano a gridare
i loro cattivi consigli;
anche se la casa intera
si era messa a tremare
e ti sentivi alle calcagna
l'antico contrasto.
«Sistema la mia vita!»,
gridava ogni voce.
Ma non ti fermasti.
Sapevi quel che andava fatto,
anche se il vento frugava
con le sue dita rigide
giù fino alle fondamenta,
anche se la loro malinconia
era terribile.
Era già piuttosto tardi,
era una notte tempestosa,
la strada era piena di sassi e rami spezzati.
Ma a poco a poco,
mentre ti lasciavi alle spalle le loro voci,
le stelle si sono messe a brillare
attraverso gli strati di nubi
e poi c'era una nuova voce
che pian piano hai riconosciuto come la tua,
che ti teneva compagnia
mentre t'inoltravi sempre più,
di buon passo, nel mondo,
determinata a fare
l'unica cosa che potevi fare;
determinata a salvare
l'unica vita che potevi salvare.

Mary Oliver
Il viaggio

Ebook di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

INDICE

Introduzione
1. Il presente
   1.1 Il risveglio dei sensi
   1.2 Viaggi sensoriali: Tra dis-attenzione e attenzione
   1.3. La riscoperta dei sensi
   1.4 La vista
   1.5 L'udito
   1.6 Il tatto
   1.7 L'olfatto
   1.8 Il gusto
   1.9 La conoscenza mentale

Appendice 1
Appendice 2
Appendice 3

Ebook di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

Introduzione

"Non riesco a concentrarmi, trascorro ore a studiare un libro e non mi resta quasi niente nella mente", "sono così sbadato, dimentico in continuazione le scadenze, perdo gli oggetti, trascuro gli appuntamenti", "non capisco come mai gli uomini, dopo un po' che mi frequentano, inspiegabilmente non si fanno più vivi..", "credevo di avere preso la decisione ottimale, avevo riflettuto a lungo, ponderato ogni aspetto tecnico e, invece, si è rivelata un completo fallimento: mi chiedo cosa non abbia funzionato..".

Queste sono alcune delle numerose testimonianze di persone che non sono in grado di ascoltare se stesse, gli altri e i segnali che provengono dall'ambiente circostante.

La mente è costantemente occupata e preoccupata in altre faccende che compromettono la concentrazione e disperdono energie: si arriva, così, alla fine della giornata stanchi, affannati, svuotati, senza avere svolto in modo pieno ciò a cui si credeva di dedicarsi. Lo studio diventa un peso, il libro un nemico, un oggetto estraneo di cui non si carpiscono i contenuti perché la mente è già satura di altro. Non c'è più spazio.

E così anche per le piccole incombenze quotidiane: mille altri pensieri disturbanti ostacolano il nostro essere nel presente e ciò che esso comporta.

E ancora: vivere proiettati in un'altra dimensione, in un mondo di pensieri, fantasie, illusioni, ci impedisce non solo di entrare in contatto reale e profondo con noi stessi, ma anche con chi ci sta intorno. I segnali, le comunicazioni che ci vengono inviati cadono in ampia parte nel vuoto, ci si limita a cogliere ciò che fa più comodo, ciò che conferma il nostro mondo illusorio, rimandando costantemente il confronto con la realtà e con il presente. E così le persone, che non ci sentono presenti con loro, che si sentono inascoltate, dopo vari tentativi andati a vuoto, si allontanano. E noi restiamo soli, nell'inconsapevolezza, nel nostro mondo privato e ovattato.

Anche quando crediamo di esserci, quando pensiamo di essere in grado di esaminare, valutare, ponderare ogni aspetto concreto,

tecnico della realtà, qualcosa ci sfugge. Si tratta di elementi che, in effetti, trascendono la concretezza materiale, che si pongono sul piano della sensazione, della percezione, aspetti più sottili, ma altrettanto, forse anche più eloquenti e determinanti.

Per poter cogliere tali sfumature, però, la raffinatezza dell'ascolto deve essere notevole e soprattutto deve essere in grado di andare al di là del giudizio critico e censurante del pensiero.

Detto questo, dunque, se e come è possibile essere più concentrati nello studio e nel lavoro, più abili negli affari, più sereni mentalmente, più energici e meno dispersivi, più efficienti ed efficaci, più seduttivi, accoglienti e meno respingenti?

Imparando a vivere nel presente, con attenzione, concentrazione, apertura e ascolto di se stessi, del proprio corpo, dei messaggi puri, im-mediati che i sensi veicolano e fidandosi di essi, proprio perché privi di preconcetti, giudizi critici, etichette. Nel momento in cui si diviene in grado di fare ciò, e re-impararlo è possibile in qualsiasi momento della propria vita, si resterà stupiti di fronte al dischiudersi di un mondo nuovo in cui ogni minimo elemento appare profondamente significativo. La capacità di ricezione e di ascolto potrà poi essere estesa in modo spontaneo e naturale a tutto ciò che ci circonda e i rapporti con le persone diverranno più armonici proprio perché basati su una comprensione più autentica.

Nel cammino verso il risveglio dei sensi e la sensualità il rilassamento, la meditazione e la musica possono rappresentare degli ottimi compagni di viaggio perché sono in grado di favorire il contatto con noi stessi, stimolando reazioni sensoriali, percettive ed emotive molto intense che trascendono la parola e il pensiero per situarsi in una dimensione in cui la comunicazione si avvale di un linguaggio universale che trascende il tempo, le codifiche sociali e culturali.

Ebook di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

"L'adesso è già il futuro, è già qui"

Jon Kabat-Zinn

Il presente

Vivere nel presente è l'unica possibilità che abbiamo.
Progettiamo il futuro, con l'illusione che potrà essere esattamente come ce l'aspettiamo, e ci dimentichiamo di cogliere le meraviglie che ci offre il presente. Ci ancoriamo al passato, al tempo che fu, quando tutto appariva roseo, i cibi più gustosi, le relazioni più armoniche, e trascuriamo il fatto che proprio oggi possiamo rendere più appetibili le nostre pietanze e le relazioni più serene.

Il presente ci offre in continuazione nuove opportunità: ne siamo consapevoli? Siamo in grado di coglierle, di metterle a frutto? O siamo troppo impegnati a lamentarci, oppure a fare progetti per sfuggire a ciò che concretamente si potrebbe fare ora? Siamo artefici attivi della nostra esistenza o ci limitiamo a lasciarci trasportare dalla corrente di un fiume in piena o di un rigagnolo stagnante?

Vivere nel presente è come un "essere a casa", dimorare in noi, cosicché quando qualcuno bussa alla nostra porta siamo pronti ad accoglierlo. Possiamo viaggiare, allontanarci dal nostro porto sicuro con la serenità d'animo di potervi fare ritorno, conoscendo la strada che ci riporta verso esso, arricchiti ed evoluti. Se questo non si verifica si vive con un senso costante di estraneità, come potrebbe essere il trovarsi in terra straniera: ci si sente sempre un po' forestieri, mai perfettamente integrati, mai pienamente in grado di interagire con noi stessi e con chi ci circonda. Il senso di estraneità, di alienazione, di disconnessione è presente soprattutto a livello del corpo che cessa così di essere uno strumento per entrare in contatto e conoscere il mondo.

Abdicare alla nostra esistenza, abbandonare la nostra responsabilità è come lasciare che un cavallo a cui siamo in groppa scelga la direzione ove procedere per poi lagnarci se non era quella che ci si attendeva.

Ebook di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

Prendiamo in mano le redini della nostra vita, facciamolo adesso. Torniamo a casa, a casa nostra, l'unica di cui siamo padroni, l'unica in cui possiamo sentirci veramente liberi di essere noi stessi.

Vivere nel presente, essere in se stessi sono condizioni costantemente a portata di mano: siamo noi che decidiamo di afferrarle o meno.

Se cerchi la verità fuori da te stesso
finirai molto molto lontano.
Oggi, camminando da solo,
la incontro a ogni passo.
E' la stessa cosa che sono io,
eppure io non sono lei.
Solo se la comprendi in questo modo
ti fonderai con le cose così come sono.

Tung Shan

Il senso di attenzione, di presenza a noi stessi, di autoconsapevolezza si può coltivare. A mano a mano che diviene parte di noi ci si rende conto di come sia una condizione del tutto naturale.

A quel punto è come se il senso del tempo passasse in secondo piano: il suo scorrere non è più né troppo lento, né troppo veloce. E' una sorta di dimensione 'senza tempo', in cui si può cogliere l'eternità in un istante.

Vedere un Mondo in un granello di sabbia,
e un Cielo in un fiore selvatico,
tenere l'Infinito nel cavo della mano
e l'Eternità in un'ora.

William Blake

E' una condizione opposta al senso di urgenza. E' la risposta a ciò che è veramente prioritario, importante per se stessi qui e ora. Non nel passato, non nel futuro, ma nel presente.

E' una condizione di non-fare.
Cosa serve per essere focalizzati sul presente?
Assolutamente nulla.
Non è uno sforzo mentale, ma un lasciare fluire liberamente. Ogni cosa va da sé, ogni cosa segue spontaneamente il suo corso, proprio come fa l'acqua di un ruscello. Noi possiamo contribuire a mantenere pulite le sponde, il resto accade in modo naturale. E così con la nostra mente: porre attenzione al chiacchiericcio continuo, senza giudicare, condannare, etichettare, osservarla con benevolenza, tolleranza, compassione, amore le permette di acquietarsi, di tranquillizzarsi, di fare il suo corso, come un fiume in piena che pian piano si svuota del suo eccesso idrico, la terra si sedimenta e noi possiamo ricominciare a vedere chiaramente il fondo.

Noi non siamo i nostri pensieri, le nostre idee, le nostre convinzioni, per quanto possiamo credere in essi. Essi non sono necessariamente veri, o lo sono fino ad un certo punto. Non riconoscerli come tali porta a vivere in una realtà fatta di illusioni.

Quante volte abbiamo preferito illuderci che il partner ci era fedele, ci amava, ignorando volutamente ogni segnale che contraddiceva questa costruzione mentale perché affrontare la realtà ci sembrava troppo arduo? Quante volte abbiamo assecondato le aspettative altrui, mettendo in secondo piano noi stessi, le nostre esigenze, i desideri, per timore di essere rifiutati, respinti, convincendoci più o meno consapevolmente che era proprio ciò che volevamo, mentre stavamo solo rinnegando noi stessi?

La ricerca della perfezione fuori di noi non apporta benessere. La perfezione dimora già dentro di noi fin dal principio, e l'unico lavoro che possiamo compiere è cercare di (ri)scoprirla.

Desiderare di essere straordinari
è un desiderio molto ordinario.
Rilassarsi ed essere ordinari
è davvero straordinario.

Osho

Ebook di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

Essenziale diventa così essere consapevoli che il nostro essere è perfetto è che il nostro fare è fare quel che si può, quel che è nelle nostre possibilità. Non è un deresponsabilizzarsi, ma un modo di accettare con benevolenza ciò che esiste dentro e fuori di noi.

L'essere umano è una locanda,
ogni mattina arriva qualcuno.
Una gioia, una depressione, una meschinità,
qualche momento di consapevolezza arriva di tanto in tanto,
come un visitatore inatteso.
Dai il benvenuto a tutti, intrattienili tutti!
Anche se è una folla di dispiaceri
che devasta violenta la casa
spoliandola di tutto il mobilio,
lo stesso, tratta ogni ospite con onore:
potrebbe darsi che ti stia liberando
in vista di nuovi piaceri.
Ai pensieri tetri, alla vergogna, alla malizia,
vai incontro sulla porta ridendo,
e invitali ad entrare.
Sii grato per tutto quel che arriva,
perché ogni cosa è stata mandata
come guida dall'aldilà.

Rumi

Essere presenti è essere in ciò che si fa.
Quante volte laviamo i piatti, guidiamo l'auto, mangiamo, facciamo l'amore, ma con il pensiero corriamo altrove? E così ci perdiamo la preziosità del momento.
Essere in ciò che si fa significa superare quel dualismo tra chi fa e ciò che si fa: essere e fare si fondono. Siamo il lavare, il mangiare, il fare l'amore.

Non esiste dualismo né dentro né fuori di noi.

Soggetto e oggetto sono una cosa sola.
Non si può dire che la separazione
fra questi due sia crollata grazie alle
recenti scoperte delle scienze fisiche,

perché nella realtà dei fatti
questa separazione non è mai esistita.

Erwin Schrödinger

Se il cammino, quasi obbligato, verso la presenza mentale passa attraverso il vedersi dall'esterno con sguardo amorevole, non giudicante, il passo successivo è rappresentato dalla ricomposizione di questa frammentazione che alla lunga causa disagio, malessere, malattia.
Vedere è sempre vedere qualcosa, udire è sempre udire qualcosa, toccare è sempre toccare qualcosa. Soggetto e oggetto sono interdipendenti: non esiste l'uno senza l'altro.
Risanare questa frattura riporta la pace in noi stessi e dispone ad aprirsi all'universale e al trascendente.

Ad un livello superiore si può arrivare a percepire il proprio essere come parte di un tutto che definiamo "universo" e di cui rappresentiamo la parte più limitata nel tempo e nello spazio. La sensazione di separazione dal resto è una sorta di illusione ottica, una condizione simile alla prigionia a cui noi stessi ci condanniamo. Il processo di liberazione comporta un'apertura che induce ad espandere amore e compassione da se stessi a tutto ciò che ci circonda.

Essere consapevoli di questo porta come conseguenza anche la riduzione dell'egocentrismo, di quell'io accentratore, che sancisce una distinzione tra ciò che conosce e ciò che si sta conoscendo, che di fatto si rivela illusoria. C'è una interconnessione intima tra i due, una estrema relatività del processo conoscitivo e una continua ridefinizione dell'intero iter, estremamente plastico, fluido, mai concluso una volta per tutte.

Non abbiamo altro tempo a disposizione se non il presente.
Facciamo progetti sul futuro, ma come possiamo ipotecare qualcosa che non abbiamo la certezza di avere? Meglio, forse, investire sul certo, su ciò che si ha e che si vive qui e adesso.

Spesso scattiamo fotografie, le riguardiamo a posteriori con occhi estasiati, meravigliati, quasi non avessimo mai visto i luoghi e le persone ritratte.

Ebook di Erba Sacra – www.erbasacra.com – Vietata la riproduzione

Ma erano veramente così belli? Come mai non me ne sono accorto quando ero lì?
"*Belli questi scenari, mi sarebbe piaciuto esserci*!" – potrebbe essere il rimpianto che ci coglie.

Si torna a casa dopo una trasferta di lavoro, magari durata anche giorni e giorni, con la vaga sensazione di non essere mai partiti. Ma dove ero? Dove sono stato tutto questo tempo?
Ero a casa e non me ne accorgevo, sono partito, ho dormito in altri letti, ho mangiato ad un'altra tavola, ho colloquiato con persone che non erano i miei cari, ma mi sembra che questo sia stato come un sogno, svanito al risveglio, come una bolla di sapone scoppiata d'improvviso e di cui non resta altra traccia se non una piccola gocciolina d'acqua e sapone, al pari dei conti dell'hotel, del ristorante e delle varie note spese che mi ritrovo nel portafoglio. E ora sono a casa, ma in realtà non sono sicuro di sapere dove mi trovo esattamente, sono stordito, confuso: dove sono?

Come è possibile esserci?

Non cercando spasmodicamente qualcosa fuori di noi, l'ennesima stimolazione, l'ennesima esperienza che si spera scuota i nostri corpi, le nostre menti, i nostri cuori, il nostro spirito, ma intraprendendo un viaggio dentro di noi. E' lì la risposta, molto più vicina di quanto ci si possa aspettare e molto, molto semplice, elementare.

L'espressione chiave è il **risveglio dei sensi**, la coltivazione del modo più grezzo di conoscenza del mondo, più primordiale, autentico, non inficiato da alcun pensiero, idea, pre-giudizio.