

Il vantaggio di fermarsi

Articolo di Matteo SIMONE, pubblicato il giorno 8 dicembre 2014 su “www.runners-tv.it”



KABAT-ZINN nei suoi testi “Dovunque tu vada ci sei già. In cammino verso la consapevolezza” (1) illustra l'importanza del non fare, di fermarsi, di sperimentare l'essere: “Un buon modo di interrompere le nostre occupazioni è passare per un momento alla ‘modalità dell'essere’. Valutate semplicemente questo momento, senza tentare affatto di cambiarlo. Cosa sta accadendo? Cosa provate? Cosa vedete? Cosa sentite?”

Quando ci si ferma, l'aspetto curioso è che immediatamente si diventa se stessi. Tutto appare più semplice. In un certo senso è come se foste morti e il mondo continuasse. Se moriste realmente, tutte le vostre responsabilità e obblighi svanirebbero d'incanto. Riservandovi alcuni attimi di ‘morte volontaria’ arginando le pressioni del tempo, finché vivete sarete liberi di ritagliarne una parte per il presente. ‘Morendo’ ora, in questo modo, in realtà divenite più vivi. Questo è il vantaggio di fermarsi. La pausa contribuisce a rendere più vivaci, ricche e articolate le azioni successive, aiuta a inquadrare nella giusta prospettiva tutte le preoccupazioni e insicurezze. Serve da guida.

Più volte nel corso della giornata, fermatevi, sedetevi. Accettate senza riserve il presente, le vostre sensazioni. In questi momenti non cercate di cambiare nulla, limitatevi a respirare e rilassarvi. Respirate, lasciate correre; astenetevi dal voler produrre qualcosa di diverso in questo momento; mentalmente ed emotivamente lasciate che questo momento sia esattamente com'è e lasciate a voi stessi la libertà di essere così come siete. Poi, quando sarete pronti, muovetevi nella direzione dettata dal cuore, consapevoli e risoluti.”

Anche William Hart, nel suo testo “L'ARTE DI VIVERE”(2), spiega l'importanza di sedersi e sviluppare l'autoconsapevolezza vivendo nel qui e ora: “Quando ci sediamo

tranquilli e fissiamo l'attenzione sul respiro, senza l'interferenza di alcun pensiero, attiviamo e manteniamo un salutare stato di autoconsapevolezza.

Questo istante, il presente, è proprio il più importante. Non possiamo vivere nel passato, perché se ne è andato. Non possiamo vivere nel futuro, perché ancora non esiste. Possiamo vivere solo nel presente.

Se siamo inconsapevoli delle nostre azioni presenti, siamo condannati a ripetere gli errori del passato, e non potremo mai riuscire a realizzare i nostri sogni nel futuro. Se siamo in grado di sviluppare la capacità di essere consapevoli del momento presente, possiamo servirci del passato, come guida, per regolare le nostre azioni future.

Questo è il sentiero del qui e ora, della consapevolezza del momento presente.

Fissare l'attenzione sul respiro favorisce lo sviluppo della consapevolezza del momento presente. La giusta concentrazione consiste nel mantenere questa consapevolezza il più a lungo possibile, momento dopo momento. Ogni giorno, nel compiere le azioni abituali, dobbiamo essere concentrati.”

E' importante fare le cose ascoltandosi ed osservandosi con attenzione ad iniziare dal respiro, dalle sensazioni corporee, una sorta di automonitoraggio per valutare momento per momento se quello che si sta facendo è in linea con il proprio desiderio, il proprio bisogno. E' un contattare le proprie sensazioni in cerca del meglio per sé e considerando gli obiettivi che si vogliono perseguire con piacere, passione, motivazione, impegno.

Ci sono degli sport che aiutano in questa presa di coscienza emotiva, fisica, corporea e mentale, quali le passeggiate, le camminate, la corsa lenta e la meditazione, sono attività che sembrano una perdita di tempo ma aiuta a rinforzare la mente ed anche a preparare il fisico.

Sarebbe necessario avvicinarsi, frequentare persone, maestri che ti possono indicare una strada, un percorso da seguire, che include autoconsapevolezza, calma, meditazione, attesa, preparazione, senza richiedere tutto e subito. Il percorso è duro ma come tutte le cose che si vogliono ci vuole impegno, determinazione, costanza e resilienza, ogni volta che capita che si devi dal percorso non bisogna preoccuparsi, succede, è importante riprendere la strada giusta.