

# Primavera

Crescere con la bioenergetica e  
la mindfulness



# Crescere: mindfulness e bioenergetica

La mindfulness e la bioenergetica si assomigliano: richiedono pratica, affidano all'esperienza in prima persona il processo di crescita e cambiamento. Entrambe partono dalla consapevolezza di sé - da questa forma di conoscenza implicita e percepita - una base sicura che permette di acquisire una chiara visione nei confronti di se stessi, lontana dalle molte storie



che ci raccontiamo su di noi.

Entrambe cambiano con la stessa forza delle onde del mare: goccia dopo goccia, giorno dopo giorno, ci ritroviamo diversi senza sapere bene come e perché.

Come le onde, seguono il respiro e il suo dispiegarsi. Questo libro è fatto così, come la mindfulness e la bioenergetica: poche parole, parole che nascono dall'esperienza vissuta, come le poesie, o parole che aiutano a vivere una esperienza, come i posts quotidiani del mio blog.

Per percorrere insieme una stagione della nostra vita: quella della crescita.

## 22 marzo

### Anime in attesa

Alcune cose nella vita sono faticose ma le facciamo lo stesso. Possono capitarci nel momento sbagliato ma profondamente dentro di noi sappiamo che non possiamo tirarci indietro, evitare. Curarsi di noi può essere una di queste cose. Non lo facciamo perché è facile. Non smettiamo perché è difficile. Lo facciamo perché sappiamo che è meglio così. Perché consideriamo e diamo valore alla nostra anima.

Finché l'altro è presente non sappiamo cosa siamo. Cominciamo a saperlo quando l'altro scompare

Cesare Viviani

# 23 Marzo

## Qualche parola sull'anima

L'anima la si ha ogni tanto.

Nessuno la ha di continuo e per sempre.

Giorno dopo giorno,

anno dopo anno

possono passare senza di lei.

A volte

nidifica un po' più a lungo

sole in estasi e paure dell'infanzia. A volte solo nello stu-

pore dell'essere vecchi. Di rado ci da una mano

in occupazioni faticose,

come spostare mobili,

portare valige

o percorrere le strade con scarpe strette.

Quando si compilano moduli

e si trita la carne

di regola ha il suo giorno libero.

Su mille nostre conversazioni partecipa a una,

e anche questo non necessariamente, poiché preferisce

il silenzio.

Quando il corpo comincia a dolerci e dolerci, smonta di

turno alla chetichella. È schifiltosa:

non le piace vederci nella folla,

il nostro lottare per un vantaggio qualunque e lo strepito degli affari la disgustano.

Gioia e tristezza

non sono per lei due sentimenti diversi. E' presente accanto a noi solo quando essi sono uniti.

Possiamo contare su di lei quando non siamo sicuri di niente e curiosi di tutto. Tra gli oggetti materiali

le piacciono gli orologi a pendolo

e gli specchi, che lavorano con zelo anche quando nessuno guarda.

Non dice da dove viene

e quando sparirà di nuovo,

ma aspetta chiaramente simili domande.

Si direbbe che

così come lei a noi,

anche noi

siamo necessari a lei per qualcosa.

Wisława Szymborska

## 24 Marzo

### La nostra abitudine più resistente

La nostra abitudine più resistente è quella che serve a lasciarci ogni giorno uguali a se stessi. Temiamo il cambiamento e invece che associarlo alla crescita lo associamo alla degenerazione. Temiamo la diversità e invece che associarla alla novità lo associamo alla difformità. Temiamo tutto ciò che non controlliamo, come se il nostro controllo fosse una garanzia di salvezza.

*Pratica del giorno:* Oggi proviamo a vedere cosa succede se invertiamo questa abitudine. Se salutiamo il cambiamento, la diversità, la novità come le nostre garanzie di salvezza.

La nostra paura più profonda non è di essere inadeguati.

La nostra paura più profonda, è di essere potenti oltre ogni limite.

È la nostra luce, non la nostra ombra, a spaventarci di più.

Nelson Mandela

## 25 Marzo

### La rotondità

In natura non c'è nulla che procede in modo lineare: la crescita avviene sempre con un movimento che include tappe, interruzioni, deviazioni e svolte. Il movimento vitale è un movimento a spirale: ossa e articolazioni soffrono la ripetizioni di movimenti rettilinei. A nessuna onda è chiesto di andare dritta o di esser come la precedente. Solo la nostra determinazione ci chiede di “andare dritti allo scopo”, “non fermarsi di fronte alle difficoltà”, di “prendere le cose di petto”. Per fare questo paghiamo, quotidianamente, il prezzo dello sforzo, il prezzo del tradimento del corpo, il prezzo della perdita di respiro e tempo vitale.

*Pratica del giorno:* La **consapevolezza del respiro**. Oggi proviamo ad essere nelle cose così come sono, senza cambiarle e, soprattutto, senza raddrizzarle. Questa è la base della pratica mindfulness

26 Marzo

In questo procedere...

...a zigzag scopriamo qualcosa di inaspettato, qualcosa che il nostro movimento rettilineo non ci avrebbe permesso di cogliere, troppo assorto dal raggiungere lo scopo. Procediamo così, dietro all'inaspettato e, finalmente, abbandoniamo la regia della nostra vita e ci permettiamo, semplicemente di crescere, di diventare pienamente umani...

*Pratica del giorno:* Scegliere di crescere accogliendo l'inaspettato

Il volto delle bambole

Non un ombra di dubbio

sfiora la consapevolezza

del mio invecchiare.

Seifu

27 Marzo

Il grounding dell'anima

Quando stiamo di fronte alle cose così come sono, emerge il panorama interiore ad esse collegato. Emozioni, pensieri, sensazioni fisiche compaiono con la loro spinta all'azione, provano a tentarci, a spingerci alla loro direzione di movimento e, infine scompaiono, sostituite da altre sensazioni fisiche ed emotive. Stare di fronte a tutto questo, senza la fretta di correre all'azione, di riparare, aggiustare, dirigere il corso delle cose è il grounding dell'anima, lo stare di fronte a se stessi.

*Pratica del giorno:* Oggi non dimentichiamo il radicamento nella realtà esterna ed interna, il **grounding** del corpo e dell'anima

Le mie radici sono ben salde anche se lontane dalla propria terra. Le mie radici sono come legni d'ulivo con le braccia protese quasi a voler accarezzare la rossa e argillosa terra che li accoglie.

Le mie radici sanno di polvere di tufo di mandorlo in fiore di giardini coltivati.

Alda Merini

28 Marzo

## Solo quando guardiamo indietro

Praticando iniziamo a vedere i segni della crescita e del cambiamento e una forza nuova che ci sostiene. Questo ci spinge un pò più avanti senza che ce ne accorgiamo. Solo quando guardiamo indietro ci rendiamo conto di quanto siamo cambiati.

*Pratica del giorno:* Lasciamo che la nostra pratica del giorno sia il riconoscimento del percorso fatto e dei nostri cambiamenti. Un modo per onorare il processo vitale che è in noi.

La mente è la superficie del cuore, il cuore la profondità della mente.

Hazrat Inayat Khan

29 Marzo

## Vicini e lontani

Essere dentro le cose che accadono è uno strano miscuglio di vicinanza e lontananza. Abbiamo bisogno di essere in contatto ma, anche, di non lasciarci trascinare. Di avere uno spazio non colonizzato dagli eventi. Quello spazio di esistenza che è vicino e lontano, dentro e fuori, presente e prospettico. Uno spazio abitato dall'esser-ci ed essere di più e oltre ciò che accade.

*Pratica del giorno:* La nostra pratica oggi è trovare, nel flusso degli eventi, quello spazio dentro di noi. Uno spazio che, forse, è il luogo dove nasce l'amore per la vita.

30 Marzo

## Le impronte di memoria

Quando lasciamo un'impronta sulla riva del mare le onde successive la cancellano. A volte basta un'onda, altre volte due o tre passaggi...e tutto ricomincia come nuovo. La nostra memoria è una impronta, alcune volte flessibile e dinamica, altre volte statica e costrittiva. E' la memoria che ci permette di avere aspettative positive o negative. E' la memoria che costruisce un senso di continuità nella nostra vita. E' la memoria che ci fa pensare di sapere già prima come andrà a finire. E' la memoria che lotta con il presente e gli toglie spazio.

*Pratica del giorno:* Oggi, portiamo l'attenzione e la consapevolezza alle impronte di memoria che emergono, lasciando al presente lo spazio che merita.

L'acqua è insegnata dalla sete.

La terra, dagli oceani traversati.

La gioia, dal dolore.

La pace, dai racconti di battaglie. L'amore. Da un'impronta di memoria. Gli uccelli, dalla neve."

Emily Dickinson

31 marzo

## Il nostro matrimonio con il tempo

Nel passaggio della giornata sta il nostro matrimonio con il tempo. Un matrimonio essenziale per la felicità alla quale aspiriamo. Da questo punto di vista, lo stress e la stanchezza sono il risultato della nostra infedeltà al matrimonio con il tempo. Pretendiamo troppo o corriamo altrove.

Se vogliamo comprendere la nostra realtà è necessario esplorare la relazione quotidiana con le ore che passano (liberamente tratto da White D. Crossing the Unknown Sea).

*Pratica del giorno:* Oggi proviamo a ricordarci chi siamo in realtà, tenendo a mente che, qualunque cosa siamo impegnati a fare o fantastichiamo di dover fare, è ben poca cosa a paragone di questo preciso momento.



1 aprile

## Lo spazio del presente: un esercizio

Prova a portare la tua attenzione alle sensazioni fisiche presenti in questo momento. Aspetta qualche secondo prima di procedere oltre. Siamo

abituati ad abbassare il volume delle sensazioni fisiche, per procedere

in modo automatico e far emergere il corpo solo quando si presenta un

disagio fisico. Aspettiamo qualche secondo e prestiamo attenzione all'insieme delle sensazioni fisiche, così come si presentano e mutano.

Cerchiamo di raccogliere i segnali di tutto il corpo, a partire dai piedi.

Quando siamo ben radicati nelle sensazioni fisiche, portiamo l'attenzione alle sensazioni emotive. Anche qui non fidiamoci di una risposta frettolosa

Aspettiamo per cogliere le sfumature emotive sottili. Alcune emozioni hanno un registro basso: la tenerezza, la dolcezza, l'apertura emotiva - solo per fare un esempio - possono essere presenti e sopraffatte da emozioni che

hanno un volume più alto, come la rabbia, la paura, l'attrazione o l'avversione.

Portiamo infine l'attenzione ai nostri pensieri. Non al contenuto dei nostri pensieri ma alla loro qualità. Possiamo usare le indicazioni relative all'esercizio su "I magnifici cinque" e poi chiederci se sono pensieri oppressivi o leggeri, rapidi o lenti, comodi o scomodi e così via.

Infine domandiamo se sentiamo connessione tra le sensazioni fisiche, emotive e i pensieri. Qui sta lo spazio del nostro presente

2 aprile

Le parole sono una rete...

Oggi, di fronte alle nostre risposte abituali, proviamo ad aprire a nuove possibilità. Proviamo a farlo anche solo con il pensiero, se non riusciamo a fare qualcosa di diverso nella pratica.

Mi piace tutto ciò che non ha stile: i dizionari, le fotografie, la natura, me stesso e i miei quadri (perché lo stile è qualcosa di violento e io non sono un violento). Gerhard Richter



3 aprile

Nulla due volte

Nulla due volte accade  
né accadrà. Per tal ragione  
nasciamo senza esperienza,  
moriamo senza assuefazione.

Anche agli alunni più ottusi  
della scuola del pianeta  
di ripeter non è dato  
le stagioni del passato.  
Non c'è giorno che ritorni,  
non due notti uguali uguali,  
né due baci somiglianti.  
né due sguardi tali e quali.

Ieri, quando il tuo nome  
qualcuno ha pronunciato,  
mi è parso che una rosa  
sbocciasse sul selciato.

Oggi, che stiamo insieme,  
ho rivolto gli occhi altrove.

Una rosa? Ma cos'è?

Forse pietra, o forse fiore?

Perché tu, ora malvagia,

dai paura e incertezza?

Ci sei – perciò devi passare.

Passerai – e in ciò sta la bellezza.

Cercheremo un'armonia,

sorridenti, tra le braccia,

anche se siamo diversi

come due gocce d'acqua.

Wisława Szymborska

## 4 aprile

### La speranza corporea

Perché provare emozioni nuove è tanto importante? Ogni volta che una nuova emozione compare nel panorama interiore sappiamo che siamo cresciuti e l'emozione è l'annuncio di questo cambiamento, di questa crescita. Significa che le contrazioni croniche si sono disciolte, che abbiamo sperimentato una speranza corporea e che, da lì, siamo cresciuti.

*Pratica del giorno:* Proviamo a riconoscere i segni della speranza corporea: quel leggero, quasi impercettibile sollievo, quel modo diverso di fare le stesse cose e goderne. Quel sorriso imprevisto di fronte all'ennesima ripetizione. E se non ne troviamo i segni non disperiamo, la nostra intenzione di scoprirla è il miglior richiamo.

## 5 Aprile

### Crescere con le emozioni

Probabilmente pensiamo di nascere con un bagaglio ben definito di emozioni, presenti con noi fin dall'infanzia. In realtà man mano che cresciamo impariamo a provare nuove emozioni. Fin dalla nascita possiamo provare emozioni come l'amore, la rabbia, la paura, il disgusto. Anzi la frequenza con cui le proviamo strutturerà il nostro modo di pensare e il nostro carattere.

Altre emozioni, per emergere, richiedono di essere state filtrate dalle esperienze della vita. Ma ad un certo punto, se non emergono, dobbiamo chiederci come mai la nostra crescita emotiva si è arrestata.

Oggi, come pratica informale, chiediamoci se è nata in noi la pazienza, la saggezza, la compassione per noi e per gli altri e l'equanimità, quella preziosa capacità di essere coinvolti senza farsi trascinare.

## 6 aprile

### La direzione del cambiamento

Quando entriamo in contatto con il nostro mondo interno può emergere un senso di vulnerabilità. Questa vulnerabilità non ci rende più fragili: ci indica la direzione della nostra crescita e del cambiamento di cui abbiamo bisogno.

Solo così, infatti, può avvenire una trasformazione: attraverso le nostre parti che, perché vulnerabili, sono più aperte. In questo modo la nostra fragilità diventa la nostra vera forza. La forza vitale che ci permette di crescere per tutta la vita.

*Pratica del giorno:* Lasciamo che questa giornata sia una celebrazione di quella saggezza interna che ci mantiene aperti per poter crescere.

## 7 Aprile

### Vincere e perdere

Abbiamo una pretesa, a volte silenziosa, altre volte esplicita: quella di vincere sempre. Vorremmo avere un senso di vittoria in tutto quello che facciamo. Perché altrimenti ci spaventiamo. Perché confondiamo la paura con il pericolo.

Ma soprattutto perché, strano a dirsi, non sappiamo come consolarci. O meglio, l'unico modo che abbiamo per consolarci è quello di vincere. Se perdiamo non sappiamo più come fare fino alla prossima vittoria.

*Pratica del giorno:* Se iniziassimo ad usare qualche altro strumento per consolarci? Per esempio **Addolcire, confortare, aprire** oppure **Self compassion breathing**? Potremmo scoprire che quella che oggi sembra una sconfitta è, di fatto, una grande vittoria. E che quella vittoria è stata, invece, una grande perdita.

## 8 Aprile

### La leggerezza e il cambiamento

La ricerca di sicurezza è uno dei bisogni fondamentali per tutti. Desideriamo sentirci sicuri e temiamo la precarietà. Per questa ragione spesso tutto ciò che ci richiede cambiamento può spaventarci perché ci porta ad attraversare momenti di confusione, di disorientamento e di apertura in cui ci sentiamo più vulnerabili.

Di fatto spesso le nostre strutture difensive, quelle che ci danno sicurezza, chiedono un prezzo: quello che equivale al peso del consolidamento e tolgono libertà di movimento.

Mentre il cambiamento, per non essere traumatico, richiede leggerezza e concentrazione. Motivazione e tolleranza del rischio. Il rischio di sbagliare.

*Pratica del giorno:* Oggi proviamo a guardare alle nostre aree vulnerabili, leggere, come a quegli spazi in cui, cambiare sarà più facile...e gustiamoci questo video...per apprezzare la bellezza di una leggera stabilità!

9 Aprile

## L'urgenza per il cambiamento e la discontinuità

Quando qualcosa non incontra le nostre aspettative si genera una discontinuità. Una discontinuità che può produrre rabbia, delusione, dolore per noi o verso gli altri.

Quella discontinuità non è solo un fastidio. E' un momento prezioso perché genera consapevolezza e urgenza.

La consapevolezza della realtà delle cose, più forte del nostro mondo di pensieri e idee.

L'urgenza per il cambiamento, per la riparazione di ciò che sembra rotto, per il recupero di quello che sembra perduto.

*Pratica del giorno:* Oggi incontriamo le discontinuità della nostra vita ringraziandole per la consapevolezza e l'urgenza che ci portano. Abbiamo bisogno di entrambe.

10 aprile

## Diventare qualcun altro?

Quanto tempo della nostra vita trascorriamo cercando di diventare qualcun altro? Qualcuno migliore di noi, diverso da noi. Qualcuno che assomiglia alla perfezione. Qualcuno amato da tutti. In questo modo ci esponiamo ad inevitabili fallimenti e uccidiamo i nostri sogni.

Perché il nostro sogno più grande è essere chi siamo veramente.

*Pratica del giorno:* Oggi domandiamoci chi siamo e chi vorremmo essere. Noi e non qualcun altro. E iniziamo a sognare come realizzarlo con lo spazio di respiro di tre minuti

11 Aprile

## La paura della ripetizione

Spesso ci diciamo che abbiamo paura del cambiamento. In realtà la paura più grande è quella della ripetizione. La sensazione di disagio persistente che ci assale quando siamo, per l'ennesima volta, nella stessa situazione, di fronte allo stesso errore. E' per evitare quel disagio, quella paura, che cambiamo qualcosa, qualsiasi cosa, pur di non rimanere fermi, pur di convincerci che stiamo cambiando.

A caso ma stiamo cambiando.

Pratica del giorno: Se oggi guardassimo la ripetizione, la stasi, da un'altra prospettiva? Se provassimo a vedere cosa sta cercando di insegnarci? Se ci aprissimo alla prospettiva che non tutto può essere cambiato ma che qualcosa va accettato così com'è?

E se la saggezza fosse distinguere tra ciò che possiamo cambiare e ciò che va accettato?

12 aprile

## Cambiare prospettiva

Cambiare prospettiva cambia il nostro modo di vedere le cose. Gli eventi rimangono uguali ma ci condizionano diversamente. Ci sono molti modi per cambiare prospettiva. Possiamo vedere le cose dal punto di vista del nostro interlocutore; possiamo vederle liberi dalla paura e della rabbia; possiamo vederle con fiducia; possiamo vederle senza il solito film su cosa accadrà dopo. Ricordarci questo e usare il potere di una nuova prospettiva ci aiuta a riacquistare equilibrio nei momenti di difficoltà. Perché non farlo?

13 aprile

## Ogni cosa ha un punto di apertura

Molte volte le nostre difese ci portano ad agire con impeto e sforzo. Ad impegnarci al massimo, come se questa fosse l'unica condizione per il successo e per raggiungere ciò che desideriamo. Questo sforzo ci esaurisce e brucia velocemente le nostre risorse. Ogni cosa però ha un punto di apertura. Quando incontriamo questo punto tutto scorre fluidamente e con facilità. Per incontrarlo basta cambiare prospettiva: passare dall'essere totalmente concentrati su ciò che vogliamo, a guardare le cose dal punto di vista del nostro interlocutore. Allora si realizza il miracolo: ci incontriamo e, quindi, ci apriamo. Rivelando il meglio di noi, la nostra perla.

*Pratica del giorno:* Ogni volta che ti accorgi che ti stai sforzando, prendi una pausa di tre minuti di respiro. Sarà sufficiente per togliere a quello sforzo l'insensatezza.

14 Aprile

## Appartenere e appartenersi

L'esperienza di appartenere ad un gruppo, ad una persona, è fondamentale per tutti noi. E' in questa esperienza che possono radicarsi e fiorire emozioni come l'amore, la fiducia, la speranza. Emozioni che aprono al cambiamento e alla crescita. Quando non abbiamo questa sensazione, quando ci sentiamo abbandonati o esclusi o deprivati di attenzione e affetto, tutti i nostri sistemi di allarme entrano in azione, rinchiudendoci nella fortezza della paura, della rabbia, della vergogna. In quei momenti possiamo percorrere un'altra strada: appartenersi. Appartenersi significa riportare l'attenzione a quel movimento piccolo e vitale del nostro respiro. Al ritmo sonoro del nostro cuore. Ai nostri piedi che sono le nostre radici. Al senso di elevazione della nostra colonna vertebrale. Appartenersi è radicarsi al corpo e avere il proprio posto nelle cose del mondo. Questa è bioenergetica e mindfulness.



15 Aprile

Quello che teniamo nel cuore...

...spesso nascosto profondamente dentro di noi, è la nostra parte migliore. Quella dolente ferita, quell'allegria speranza di essere amati, quel desiderio di contatto che ci spinge a muoverci e a cercare. Man mano che la nostra pratica di mindfulness si sviluppa possiamo trovarci a sperimentare il nostro cuore così com'è, al naturale, non ancora cotto dalle nostre difese. Allora un senso di tenerezza e vulnerabilità, una spaziosità insolita e quasi insostenibile, inizia a sorgere. Questo sentimento è una parte, una quantità e qualità di un cuore aperto. Molto di ciò che emerge in questi momenti è colorato da pensieri e immagini. È impossibile affrontare o sostenere ciò che c'è se ci sentiamo senza valore o non amati. Per lavorare con tutto questo dovremo attraversare la turbolenza della nostra mente per scoprire l'apertura e la spaziosità senza parole del cuore.

16 Aprile

La qualità contagiosa dell'amore

L'amore e la coercizione non potranno mai procedere insieme. Non possiamo forzare l'amore dentro qualcuno. Possiamo però iniziare a risvegliare questo sentimento attraverso l'attenzione, la cura. E la coerenza. E poiché l'amore ha una qualità contagiosa, questa attenzione, questa cura autentica, non ripiegata su di se, man mano che entrerà, goccia dopo goccia nella nostra vita, si diffonderà fino a coinvolgere le persone attorno a noi. Questa è una delle basi possibili per la pace. Dentro e fuori di noi. Questo è un modo per trasformare, quella sottile ma profonda ostilità che spesso proviamo verso gli altri. Se sono estranei, perché sono estranei. Se li conosciamo, perché non ci piacciono.

17 Aprile

Scegliere il prato e non il sentiero.

Anche se non sempre riconosciamo o percepiamo le nostre emozioni, queste continuano ad esistere perché il nostro modo di comprendere le cose e di stare nel mondo è – indipendentemente dal carattere – un modo affettivo. Le nostre emozioni non riconosciute vanno a finire nei pensieri e li condizionano sottilmente ma in modo rilevante. Li trasformano in qualcosa di sproporzionato alla realtà: di esageratamente positivo o negativo. Diventano turbini capaci di trascinarci e torturarci, anziché strumenti di comprensione. Diventano sospetti e timori ingiustificati. Diventano sentieri ripetuti, percorsi ogni giorno, senza cogliere la novità del presente.

*Pratica del giorno:* Oggi, ogni volta che ci rendiamo conto che i nostri pensieri stanno prendendo possesso di noi, proviamo a cercare l'emozione che è nascosta lì dentro. Scegliamo il prato e non il solito sentiero. Sperimentaremo un senso di libertà e leggerezza e i pensieri torneranno ad essere quello che sono: idee.

18 aprile

Gli scogli al cambiamento

Cambiare è un percorso. Una strada a volte semplice, a volte accidentata. Come tutte le strade c'è un filo di continuità con il passato, indicato dalla strada percorsa, e una direzione verso qualcosa, che è la nostra motivazione al cambiamento. Spesso gli ostacoli ci disorientano perché ci fanno domandare se stiamo facendo la cosa giusta, con l'idea nascosta, che cambiare sia un flusso ininterrotto di trasformazione. In realtà gli ostacoli sono parte integrante del cambiamento. Sono scogli composti prevalentemente da rabbia e dolore intrecciati insieme. A volte emerge la rabbia, altre volte il dolore. La ricompensa è la gioia di crescere.

19 Aprile

## La ripetizione costante e il cambiamento

La nostra capacità di cambiamento è legata alla nostra possibilità di riconoscere e accettare le nostre emozioni. Più siamo a nostro agio con ciò che proviamo – positivo, negativo e neutro che sia – più possiamo crescere e cambiare. Comprendere quali sono le emozioni che ignoriamo e quelle che riconosciamo ci permette di vedere quanto sostegno offriamo al nostro cambiamento. Non si tratta di diventare migliori o diversi: si tratta di imparare ad essere chi siamo.

*Pratica del giorno:* Oggi proviamo ad abbassare il volume dei pensieri per riconoscere quelle emozioni che sono flebili solo perché ignorate. Proviamo a farlo ancora e ancora. Solo con la ripetizione creeremo un cambiamento.

“Cercare di cambiare le abitudini delle persone e il loro modo di pensare è come scrivere nella neve durante una tempesta. Ogni 20 minuti dovete ricominciare tutto da capo. Solo con una ripetizione costante riuscirete a creare il cambiamento” Donald L. Dewar (autore di *A Serious Anomaly: TQC without Quality Circles*)

20 Aprile

## Non ho bisogno di denaro

Non ho bisogno di denaro, Ho bisogno di sentimenti, di parole, di parole scelte sapientemente, di fiori detti pensieri, di rose dette presenze, di sogni che abitino gli alberi, di canzoni che facciano danzare le statue, di stelle che mormorino all'orecchio degli amanti. Ho bisogno di poesia, questa magia che brucia la pesantezza delle parole, che risveglia le emozioni e dà colori nuovi  
Alda Merini



21 Aprile.

## Un esercizio: Elogio dei piedi

Abitare il presente vuol dire coltivare dei modi per rimanere. Ogni volta che senti sorgere in te questa piccola parola “No” porta l'attenzione ai tuoi piedi, all'appoggio dei piedi sul pavimento. Se puoi fai un piccolo salto, in modo che, quando atterri, senti tutto il tuo peso sui piedi. Per rimanere e radicarti in quello che stai vivendo nel presente. Non è un suggerimento a cambiare la tua risposta, trasformandola in un SI. E' un modo per rendere pienamente onore a quello che senti, con i piedi per terra, anziché evitandolo perché scappi.

22 Aprile

## Elogio dei Piedi

Perché sono la parte più prigioniera di un corpo incarcerato. E chi esce dopo molti anni deve imparare di nuovo a camminare in linea retta.

Perché sanno saltare, e non è colpa loro se più in alto nello scheletro non ci sono ali.

Perché sanno piantarsi nel mezzo delle strade come muli e fare una siepe davanti al cancello di una fabbrica.

Perché sanno giocare con la palla e sanno nuotare.

Perché per qualche popolo pratico erano unità di misura.

Perché quelli di donna facevano friggere i versi di Pushkin.

Perché gli antichi li amavano e per prima cura di ospitalità li lavavano al viandante.

Perché sanno pregare dondolandosi davanti a un muro o ripiegati indietro da un inginocchiatoio.

Perché mai capirò come fanno a correre contando su un appoggio solo.

Perché sono allegri e sanno ballare il meraviglioso tango, il croccante tip-tap, la ruffiana tarantella.

Perché non sanno accusare e non impugnano armi.

Perché sono stati crocefissi.

Perché anche quando si vorrebbe assestarli nel sedere di qualcuno, viene scrupolo che il bersaglio non meriti l'appoggio.

Perché, come le capre, amano il sale.

Perché non hanno fretta di nascere, però poi quando arriva il punto di morire scalciano in nome del corpo contro la morte.

Erri de Luca

## 23 Aprile

### La rete e la libertà

Quando ci muoviamo in un campo percettivo ristretto, siamo il centro delle cose. Tutta la nostra visione inizia e finisce da noi. E' qualcosa di molto simile alla prospettiva da un punto di fuga, quella lezione di disegno in cui ci veniva chiesto di disegnare le cose prospetticamente rispetto ad un punto di osservazione. In realtà noi siamo molto più simili ai nodi di una rete. Influenziamo e veniamo influenzati dagli altri e i nostri dolori e affanni spesso sono ne più ne meno che i dolori e gli affanni degli altri.

*Pratica del giorno:* Oggi proviamo a lasciare la visione prospettica ed entriamo in una mappa, in una rete, dove ogni punto è connesso con gli altri. Scopriamo e ricordiamoci quanto le nostre azioni sono risonanze di altri movimenti e quanto muoveranno altre cose e persone. In questo modo il nostro senso di importanza diminuirà ma si accrescerà la nostra libertà.

## 24 Aprile

### I semi del cambiamento

I processi di cambiamento sono come semi: contengono un potenziale ma non basta averli. Dobbiamo seminarli, annaffiarli e aspettare che crescano. Dobbiamo, in una parola, fornire le giuste condizioni.

Fermarci, ascoltare, rallentare, connettersi con gli altri, accettarsi, accettare i limiti propri e quelli altrui sono le giuste condizioni per la crescita dei semi del cambiamento.

*Pratica del giorno:* Osserva quando queste condizioni sono presenti. Non senti il suono della crescita?

Quando conto i semi

sparsi sottoterra

che poi fioriranno (...)

quando colgo i suoi fiori con la fede

e ne scanso le api,

so allora rinunciare a questa estate -

senza rimpianto. Emily Dickinson

## 25 Aprile

### I momenti di scelta

Spesso cerchiamo quei momenti in cui la scelta è possibile. A volte siamo così occupati a cercarli che non li notiamo oppure ci accorgiamo troppo tardi che abbiamo usato male quella occasione. Altre volte siamo fortunati e riusciamo a cogliere l'attimo. In quei momenti riusciamo a fermarci e scegliere. La differenza tra quei momenti e quelli in cui non ci accorgiamo di essere di fronte ad un bivio è data dalla nostra capacità di cogliere i segnali che ci avvisano dell'imminenza della scelta.

Spesso è il corpo che ci dà il segnale: una tensione alle mandibole, l'accorciarsi del respiro, l'accelerazione del battito...l'emergere di emozioni come la paura o la speranza.

*Pratica del giorno:* Impariamo a prestare attenzione, a riconoscere e accogliere questi segnali corporei. Sono un invito alla pausa e alla consapevolezza delle nostre scelte.

26 Aprile

## L'ampiezza della prospettiva

Qualunque sia la relazione che abbiamo con noi stessi, inevitabilmente influenza la relazione che abbiamo con gli altri. La nostra relazione con noi è come un filtro che permette di far entrare l'altro e di lasciar vedere chi siamo. Quando trattiamo questi due aspetti separatamente rischiamo di rimproverare o rimproverarci mentre il vero punto è il filtro che agisce come l'obiettivo di una macchina fotografica. A volte abbiamo bisogno di ampliare la nostra consapevolezza, altre volte di focalizzarla. Ma soprattutto abbiamo bisogno di poter regolare il nostro obiettivo e di essere consapevoli dell'apertura della nostra consapevolezza. Pratica del giorno: Oggi possiamo domandarci, ogni tanto, quanto è ampia la nostra consapevolezza? Possiamo domandarci se quella che abbiamo è la prospettiva da cui vogliamo davvero guardare le cose?

27 Aprile

## Il peso del mondo

Spesso ci poniamo al centro delle cose. Questo centrismo influenza quello che vediamo e facciamo e diventa un peso oppressivo.

Quando si dimora nella consapevolezza non esiste centro o periferia ma piuttosto uno spazio.

In quei momenti possiamo riposarci e fluire non più gravati dal peso del mondo. Un peso che ci prendiamo spesso vanamente.

Oggi proviamo a lasciarlo.

## 28 Aprile

### Un respiro che prende il cuore

Molte volte respiriamo senza accorgercene. Altre volte respiriamo a fatica, come se una cintura ci tenesse stretti stretti. Oppure con affanno, come se fossimo in salita.

Poi ci sono delle volte, dei momenti benedetti, in cui il respiro diventa così ampio da toccare il cuore e fondersi con il battito.

Quelli sono momenti di vera felicità.

E possono esserci in qualunque momento. Anche adesso.

## 29 Aprile

### Per sempre

Queste piccole parole – “per sempre” – hanno un potere particolare. Possono farci dimenticare la preziosità del presente, il valore di un amore, la ricchezza di una amicizia, la bellezza dei segni del tempo.

Come se solo ciò che è eterno e immutabile avesse valore.

Possiamo pensare che qualcosa di umano sia “per sempre”?

Possiamo pensare che qualcosa di vivo resti senza crescita e cambiamento?

Chi o cosa ci illude così?



## 30 Aprile

### Nuotare controcorrente

La vita segue un flusso di crescita e cambiamento. Le nostre difese invece sono pensate per rimanere immobili. Pretendiamo che vadano bene per tutta la vita.

In questo modo è come se ci costringessimo a nuotare sempre controcorrente.

Contro il flusso della vita. Contro lo scorrere del tempo.

E se oggi cogliessimo invece i segnali di apertura per seguirli e provare l'ebbrezza di nuotare insieme alla corrente della vita?

## 1 Maggio

### Riprendere la vitalità

A volte ci sentiamo oppressi e stanchi in un modo che sembra non avere spiegazione. La causa non è il peso del mondo ma il peso delle nostre difese. Le difese forse ci proteggono ma hanno un peso specifico più alto del resto del corpo e così portarle, giorno dopo giorno, abbassa la nostra vitalità.

*Pratica del giorno:* E se oggi ci difendessimo solo quando siamo davvero in pericolo? Se per il resto del tempo ci offrissimo liberi e vitali alla giornata?

Offrirai mai al mondo un dono migliore  
del respiro affettuoso che porti con te  
dovunque, proprio ora? Stai aspettando  
che il tempo ti indichi pensieri migliori?

William Stafford

## 2 Maggio

### La semplice realtà

Ogni giorno passiamo molto tempo in compagnia dei nostri pensieri. Sono silenziosi ma non per questo leggeri.

Ci illudono facendoci pensare che con loro saremo al sicuro. Che solo loro possono comprenderci.

Eppure in questo modo finiamo per non conoscere davvero noi stessi e ci allontaniamo dagli altri.

Evitiamo il rischio della semplice realtà, quella che passa attraverso i sensi.

## 3 Maggio

### Un unico filo

A volte possiamo sentirci stanchi o dolenti. Vitali o depressi. Alleгри o tristi.

Se guardiamo sotto queste sensazioni spesso troviamo un unico filo.

Un filo che è con noi da sempre. Quello dell'amore.

Un amore espresso o taciuto. Accolto o rifiutato. Ricambiato o perduto.

Amore: una parola scandalosa.

un unico filo

Il peso del mondo

è amore.

Sotto il fardello

di solitudine

sotto il fardello

dell'insoddisfazione

il peso, il peso che portiamo è amore. Allen Ginsberg

## 4 Maggio

### Sentire o reagire?

Quando parliamo dell'importanza di sentire e ascoltare noi stessi, è necessario distinguere la qualità del sentire di cui parliamo.

Spesso quello che sentiamo sono le nostre reazioni al mondo. Forti, impetuose, gioiose o dolorose che siano, hanno una voce che è più facile distinguere perché ha la forza della reazione.

Il vero sentire di cui parlano la bioenergetica e la mindfulness è quella qualità percettiva legata all'essenza di noi e all'essenza della realtà. Un sentire a volte sottile, come una musica di sottofondo. Facilmente coperto dalla forza delle reazioni.

*Pratica del giorno:* Oggi sintonizziamoci su quella voce: ascoltiamo il canale del vero sentire.

## 5 Maggio

### Le contrazioni del corpo e della mente

Quando un evento è percepito come sfavorevole, proviamo una contrazione che riguarda il corpo e la mente. Può essere più facile riconoscere le tensioni corporee: sentiamo dolore, contrazione o rigidità. Ma allo stato corporeo corrisponde uno stato mentale. L'uno e l'altra sono strettamente legate. Tanto che iniziamo a lamentarci o a ripetere ossessivamente gli stessi pensieri o a progettare piani di evasione. Perché non iniziare a chiederci cosa contraiamo nella mente oltre che nel corpo? Perché non iniziare a leggere i nostri pensieri non solo per il loro contenuto ma anche per la loro carica energetica?

La mente non è il cervello, la mente è il sistema del corpo che pensa.

Mauro Covacich

## 6 Maggio

### Calmarci o attivarsi?

Passiamo molto tempo della nostra vita a cercare di calmarci oppure di attivarci.

tranquilli e attenti Perché intuitivamente sappiamo che abbiamo bisogno di un giusto grado di attivazione. Non vogliamo diventare iperattivi ma nemmeno torpidi o pigri.

Ma qual è l'equilibrio? Tranquilli e attenti.

## 7 Maggio

### I luoghi dell'anima

Quando ci sentiamo intrappolati nell'esperienza che stiamo facendo, riconoscere l'emozione è il primo passo ed è determinante. Questa consapevolezza non richiede capacità particolari, solo attenzione e intenzione. Il linguaggio del corpo ci aiuterà poi a completare il quadro e a disegnare il nostro luogo dell'anima, in quel momento. Basta questo per permettere che avvenga il naturale fluire, basta questo per non rimanere incastrati troppo a lungo in una vecchia emozione.

E' molto utile rendersi conto che le emozioni che abbiamo, la negatività e la positività, sono esattamente ciò che ci serve per essere pienamente umani, pienamente svegli, pienamente vivi. Pema Chodron

8 maggio

Tutto

Tutto -

Una parola sfrontata e gonfia di boria. Andrebbe scritta tra virgolette.

Finge di non tralasciare nulla,

Di concentrare, includere, contenere e avere. E invece è soltanto

Un brandello di bufera

Wisława Szymborska

9 Maggio

Un esercizio: il nostro haiku

Le parole hanno un effetto su di noi: possono aiutarci a comprendere meglio i nostri sentimenti, possono consolarci, possono chiarirci le idee. Non tutte le parole hanno questo effetto: lo hanno le parole che nascono dal nostro spazio interno, associate ad una esperienza che coinvolge i nostri sensi. Quelle parole hanno un valore speciale e l'attenzione al loro emergere e fiorire è in se stessa una forma di cura.

Oggi, tutte le volte in cui si sentiamo bloccati, proviamo a nominare, silenziosamente, dentro di noi, le caratteristiche di questa sensazione. Può aiutarci partire dal



nominare le sensazioni fisiche ed emotive e la qualità dei pensieri.

Ricordiamoci poi che il presente non è solo

"qui e ora" ma anche flusso e troviamo le parole che descrivono il nostro fluire ad un'altra sensazione. Quello è il nostro haiku del giorno.



10 maggio

## La lentezza: istruzioni per l'uso

Spesso riteniamo un fallimento ciò che cambia lentamente. In realtà più il cambiamento è profondo più avviene in modi che sono quasi invisibili e che diventano manifesti all'improvviso. Non sappiamo perché ma ci ritroviamo diversi. Quei cambiamenti sono autentici e hanno il ritmo della crescita: riposo, incubazione, germoglio e fioritura. Se procediamo velocemente rischiamo di perdere la bellezza di questo ritmo. E la sua spontaneità.

C'è un processo di cambiamento che avviene dall'interno e non richiede sforzi coscienti. È chiamato crescita e migliora l'essere. Non è qualcosa che si può fare: quindi non è una funzione dell'Io ma del corpo.  
Alexander Lowen "Paura di vivere"

11 Maggio

## La realtà e la percezione

Una delle cose che rende interessanti le giornate di un bambino è la freschezza della sua percezione delle cose. Pochi ricordi, rendono tutto continuamente nuovo ed eccitante. Ogni giornata un flusso di sorprese. Basta lasciare che la nostra memoria non ci tolga il gusto della scoperta. Qui e ora. Nel corpo e nella mente.

12 Maggio

## La scienza del vedere che non è scienza

Sono un guardiano del gregge

Il gregge sono i miei pensieri

E i miei pensieri sono tutti sensazioni.

Penso con gli occhi e con le orecchie

E con le mani e coi piedi

E con il naso e con la bocca.

Pensare un fiore, è vederlo e respirarlo.

E mangiare un frutto è saperne il senso.

Ecco perché quando un giorno di caldo

Mi sento triste di goderne tanto,

E mi stendo completamente nell'erba,

E chiudo gli occhi che bruciano,

Sento che tutto il corpo è steso nella realtà,

So la verità e sono felice.

Tu dici, vivi nel presente;  
Vivi solo nel presente.  
Ma io non voglio il presente, voglio la realtà:  
Voglio le cose che esistono, non il tempo  
Che le misura.  
Cos'è il presente?  
È qualcosa di relativo al passato e al futuro.  
È una cosa che esiste in funzione dell'esistenza  
Di altre cose.  
Ma io voglio la sola realtà, le cose senza presente.  
Non voglio includere il tempo nel mio schema.  
Non voglio pensare le cose in quanto presenti:  
Le voglio pensare in quanto a cose.  
Non le voglio separare da esse stesse,  
Trattandole come presenti.  
Non dovrei nemmeno trattarle come reali.  
Non dovrei trattarle affatto.

Dovrei solo vederle, semplicemente vederle;  
Vederle fino al punto di non poterle pensare,  
Vederle fuori dal tempo, fuori dallo spazio,  
Vederle con la facoltà di toglier tutto tranne il visibile.  
Ecco la scienza  
del vedere, che non è scienza.  
Fernando Pessoa



## 13 Maggio

### Sentire, vedere

In questo momento, proprio ora, vedi? ci sono suoni attorno a te? odori, sapori, sensazioni tattili? Questa è meditazione. Meditazione è stare in contatto con quello che c'è, nel momento in cui lo percepiamo, senza attivare la catena di giudizi, pensieri, valutazioni e reazioni.

Oggi lascia che i suoni e le immagini ti arrivino, senza cercare di catturarli, senza attribuire un significato preciso. Accoglili come eventi percettivi del momento presente. Questo è tutto ciò di cui hai bisogno per meditare.

## 14 maggio

### La polvere delle nostre giornate

Ci sono molti momenti in cui stiamo facendo qualcosa ma la nostra attenzione è altrove. In quei momenti si verifica un piccolo strappo: il nostro corpo è presente ma la nostra mente è spostata. Perdiamo contatto con noi stessi. In questo strappo entra la polvere delle nostre giornate. Una polvere sottile, che si accumula giorno dopo giorno, ci rende immemori del nostro presente e offusca il piacere della vita.

15 Maggio

## Il ghiacciolo

Colazione al bar. Un papà totalmente immerso nella lettura del giornale. Un bambino totalmente immerso nel suo ghiacciolo al limone. Era così felice che la sua gioia illuminava la strada. Sul viso le tracce del piacere della freschezza, del percepire ciò che stava facendo. Aperto a sé e all'esperienza. Possiamo essere entrambi: totalmente immersi nella lettura del mondo e totalmente immersi nel piacere dell'esperienza. Possiamo inserire ciò che leggiamo in ciò che già sappiamo o coglierlo fresco e nuovo, come il bambino con il suo ghiacciolo. E possiamo essere presenti alla diversa declinazione di entrambe le cose: questa è consapevolezza. E tutto questo ha una radice corporea.

16 Maggio

## Cosa aggiungiamo alla nostra esperienza

La nostra esperienza è spesso condita con molte cose. Una attenzione saggia ci permette di vedere cosa aggiungiamo all'esperienza: proiezioni sul futuro, conclusioni precipitose, concetti rigidi, abitudini automatiche e, forse, un gran numero di associazioni di altro tipo. Non è necessario abolire queste aggiunte, questi condimenti. Forse sarebbe impossibile stare nella realtà nuda e cruda. E molte volte da qui nascono le nostre idee creative e i nostri sogni migliori. Semplicemente possiamo distinguere gli ingredienti dai condimenti. Avremo una comprensione migliore delle ricette della nostra giornata e gusteremo il sapore della nostra vita.

Tempo verrà in cui, con esultanza, saluterai te stesso arrivato alla tua porta, nel tuo proprio specchio, e ognuno sorriderà al benvenuto dell'altro e dirà: Siedi qui. Mangia. da Amore dopo amore di Derek Walcott

## 17 Maggio

### Il sale della vita

La consapevolezza offre spaziosità alla nostra vita e alle nostre esperienze. E' questo che ci permette di affrontare diversamente le inevitabili difficoltà delle nostre giornate. Le difficoltà sono il sale della vita. Se sciogliamo un cucchiaino di sale in un bicchiere d'acqua abbiamo un'acqua molto salata. Se sciogliamo la stessa quantità in una vasca possiamo non accorgerci della differenza. Quando abbiamo uno spazio ristretto di consapevolezza è come se mettessimo un cucchiaino di sale in un bicchier d'acqua. Diventa imbevibile. Se ab-

biamo  
uno spa-  
zio di con-  
sapevolez-  
za ampio  
quel sale  
darà sapo-  
re e colo-  
re.



## 18 Maggio

### L'amore non è dare ma essere aperti

Tutte le emozioni che proviamo attivano un movimento interno. Tutte le nostre difese si basano su un controllo di quel movimento interno. A volte scegliamo di tenerci su per non sentire il dolore, a volte di tenere dentro per non esporre la nostra vulnerabilità. A volte di buttare fuori perché ciò che proviamo ci sovrasta ed esplode. L'amore ha un movimento di base che è l'apertura. Amare infatti, prima ancora che dare, significa essere aperti, cioè liberi dalle difese che attiviamo contro l'espressione delle nostre emozioni. Arrendersi all'amore implica la capacità di condividere pienamente il proprio sé con un partner.

L'amore non è dare ma essere aperti. Tale apertura deve essere in primo luogo verso se stessi, poi verso l'altro. A. Lowen

19 Maggio

Per comprendere la natura dell'acqua

C'è un detto cinese che afferma “Per comprendere la natura dell'acqua, guarda le onde”. Così potremmo dire che per comprendere noi stessi abbiamo bisogno di guardare alle emozioni che, come onde, ci attraversano. Non possiamo appiattirle – non ci riusciremmo anche se volessimo. Non possiamo controllarne la forza e la loro frequenza. Ma possiamo riconoscerle e comprenderle. Così possiamo dire “Per comprendere la nostra mente, guarda alle emozioni che come onde l'attraversano”.

20 Maggio

Ribaltare il modo di pensare

Qualche volta limitiamo la nostra compassione alle cose che possiamo risolvere, per ridurre così la nostra sofferenza e proteggerci da un dolore che riteniamo “inutile”.

Forse è necessario ribaltare il nostro modo di pensare. E aprirsi alla compassione, come invito quotidiano.

Perché il dolore degli altri non sia inutile.

## 21 Maggio

### Aprire

Quando coltiviamo la consapevolezza e la radichiamo nel corpo, ci apriamo ad un'ampia varietà di sensazioni. Possiamo diventare consapevoli di aspetti corporei mai percepiti prima, possiamo sentire un radicamento nuovo. E da questo grounding possiamo iniziare ad aprire la nostra consapevolezza a ciò che ci circonda: ai suoni, al mondo circostante così come lo vediamo, alla presenza degli altri. Con questa consapevolezza possiamo aprire noi stessi alla reciprocità. Perché meditare non vuol dire essere soli ma essere aperti. Essere aperti alla realtà della nostra connessione. Con gli altri. Con il mondo.

## 22 Maggio

### Il primo e l'ultimo cambiamento

Quando pensiamo al cambiamento immaginiamo percorsi intensi e faticosi. Salite ardue e ripide discese. Gioia e dolore che si uniscono insieme.

Ma il primo e l'ultimo cambiamento, quello più ovvio eppure più nascosto è, infine, fare pace con se stessi.

Proprio qui. Proprio ora.

Dichiara pace.

Il mondo non è mai apparso così nuovo e prezioso. Bevi una tazza di tè e rallegrati. Agisci come se l'armistizio fosse già arrivato.

Non aspettare un altro minuto. Dichiara pace

Mary Oliver

## 23 Maggio

### Riprendere la gioia

Perdere la gioia è come perdere un pò di vita. Per questo ci impegniamo molto per divertirci, distrarci, rallegrarci.

Ma la sorgente della gioia non è solo esterna.

La fonte interna sta nella consapevolezza del piacere di essere vivi.

Oggi proviamo a cercare quella fonte.

Sii consapevole dell'intenzione che hai. L'intenzione è il seme da cui nasce il nostro futuro.

Jack Kornfield



## 24 Maggio

### Esprimersi

Uno dei nostri bisogni fondamentali è quello di esprimere ciò che sentiamo. Eppure spesso questo diventa fonte di conflitti, interni o esterni. Fonte di incomprensioni o rotture.

Forse questo accade perché – quasi senza accorgersene – confondiamo l'espressione con l'azione. E inneschiamo così una catena di attacco e difesa.

Se esprimiamo il nostro vero sentire, se diamo spazio alla nostra voce autentica, compiamo un atto di riconoscimento della dignità del nostro essere. Un atto che in sé ha la ricchezza della nostra voce, non l'impulso dell'aggressione, ma la qualità del nostro essere.

Un atto che non richiede azione ma solo ascolto. E che aiuta i nostri interlocutori a sintonizzarsi sullo stesso piano.

## 25 Maggio

### Tornare al corpo

Tornare al corpo non significa fare sport o ginnastica. Significa riconoscere e onorare quell'imprescindibile legame che ci rende vivi. Come possiamo dimenticarcelo?

Sì, sì, questo è quel che volevo, ho sempre voluto, ho sempre voluto, tornare al corpo dove sono nato. Allen Ginsberg

## 26 Maggio

### Riprendere grounding

La nostra attenzione e la nostra mente vagano. Fa parte della loro natura. Non è questo vagare il problema.

Il problema è indugiare in questo perdersi, farsi trasportare dal flusso dei pensieri come se non esistessimo.

Radicarci a terra, alla nostra realtà è tornare ad esistere. E' un modo per dire semplicemente a se stessi, con forza e dignità, "Sono". "Sono qui e ora".

E' importante come stai lì in piedi. Come ascolti

la cosa che sta per accadere. Come respiri

William Stafford, Essere una persona

27 Maggio

## Le dita del piede

Questo piede non mi dà altro  
che guai. Il tallone,  
l'arco, la caviglia... v'assicuro  
che mi fa male quando cammino. Ma  
sono soprattutto queste dita  
che mi preoccupano. Queste  
“articolazioni terminali” come sono  
altrimenti note. Com'è vero!  
Per loro non c'è più il piacere  
di tuffarsi a capofitto  
in un bagno caldo o  
in un calzino di cashmere. Calzini di cashmere  
o niente calzini, pantofole, scarpe o cerotti  
Ace, ormai è tutto uguale

per queste stupide dita.

Hanno perfino un aspetto assente

e depresso, come se

qualcuno le avesse imbottite

di torazina. Se ne stanno lì rannicchiate,

mute e attonite... oggetti

scialbi e senza vita. Ma che diavolo succede?

Che razza di dita sono queste

che non gliene frega più niente di niente?

Ma sono ancora le mie

dita? Si sono forse scordate

i vecchi tempi, che cosa voleva dire

esser vive allora? Sempre in prima

fila, sempre le prime a scendere sulla pista da ballo

appena attaccava la musica.

Le prime a saltellare.

E adesso, guardatele. Anzi, no.



Non vorrete certo guardarle,  
'ste lumache. È solo a prezzo di dolore  
e con difficoltà che riescono a rievocare  
i tempi d'una volta, i tempi d'oro.  
Forse, quel che vogliono in realtà  
è tagliare tutti i collegamenti  
con la vita di una volta, ricominciare,  
darsi alla clandestinità, vivere da sole  
in una casa di riposo principesca  
da qualche parte della valle di Yakima.  
Eppure c'era un tempo  
che si tendevano  
per il desiderio,  
che veramente bastava la minima provocazione  
per farle inarcare  
di piacere.  
Sfiorare con la mano

una gonna di seta, per esempio.  
Una bella voce, un tocco  
sulla nuca, addirittura  
uno sguardo di sfuggita. Qualsiasi cosa!  
Il rumore di occhielli  
sganciati, di corsetti  
sbottonati, di vestiti lasciati cadere  
sul parquet freddo.  
Raymond Carver

28 Maggio

## Lo spazio del respiro

Il nostro spazio interno è disegnato dal respiro prima ancora che dalle condizioni esterne. Per questo possiamo sentirci soffocare anche se siamo Liberi.

Scegliamo di restringere lo spazio del respiro per controllare ciò che sentiamo ma spesso, così facendo, rimaniamo noi stessi prigionieri. Riacquistare la libertà del respiro non passa attraverso la lotta o attraverso la sot-

tomissione. Passa attraverso il riconoscere con dignità i limiti che



noi stessi abbiamo dato al respiro. E alla nostra vita.

Nel mio cuore c'è un uccello azzurro che

vuole uscire

solo di notte qualche volta

quando dormono tutti.

Gli dico: lo so che ci sei,

non essere triste

poi lo rimetto a posto,

ma lui lì dentro un pochino canta,

mica l'ho fatto davvero morire,

dormiamo insieme così

col nostro patto segreto

ed è così grazioso da far piangere

un uomo, ma io non piango,

e voi?

Charles Bukowsky

## 29 Maggio

### Se quel luogo siamo noi

Raggiungere un luogo non richiede solo la determinazione dell'andare ma anche l'apertura che permette di vedere quello che c'è da vedere e di conoscere quel che c'è da conoscere. Se quel luogo siamo noi è necessario che a questa onestà si accompagni la capacità di non distogliere lo sguardo se qualcosa non ci piace. Se poi quello sguardo è nutrito di comprensione e accettazione potremo allora assistere al miracolo dello scioglimento. Sciogliere un muscolo infatti non è solo un'attività fisica ma un'attività fisica ed emotiva. Quando l'attività fisica ed emotiva sono unite raggiungiamo un luogo: noi stessi.

## 30 Maggio

### Desideri sussurrati al cuore

Spesso abbiamo una vita segreta, piena di sogni e di possibilità. Di desideri "appena sussurrati al cuore". Teniamo nascosta questa vita segreta e la proteggiamo dall'incontro con la realtà, con la luce. Eppure quelle possibilità, che sembrano inascoltate, danno il gusto delle nostre giornate. Siamo felici se accade qualcosa di vicino ai nostri desideri e infelici se ce ne allontaniamo.

Come mai non possiamo portare alla luce quei desideri? Siamo davvero sicuri che la risposta che ci diamo sia quella giusta? Non sarà che abbiamo paura di vivere?

Ci tratteniamo contro la rabbia, la tristezza e la paura, conteniamo i pianti e le grida, tratteniamo il nostro amore: facciamo tutto questo perché abbiamo paura di lasciarci andare, paura di essere, paura di vivere. Alexander Lowen

31 maggio

## Il ritmo delle cose

A volte siamo dei piccoli prestigiatori. Facciamo dei trucchi per non sentire o per sentire solo certe cose. Alcuni trucchi li impariamo fin da piccoli, per esempio non ascoltare o distrarsi. Altri li perfezioniamo con il tempo. Cambiare il ritmo è uno dei nostri trucchi migliori. Se acceleriamo tutto viene filtrato dalla velocità e il sentire – troppo delicato – diventa un soffio di sottofondo.

Se non rispettiamo il nostro ritmo, lo sforzo prende così tante energie che possiamo evitare di sentire dolore o stanchezza, rabbia o tristezza.

E se oggi seguissimo il nostro ritmo? Oppure se provassimo ad ascoltare gli effetti dell'alterazione del ritmo?

1 Giugno

## Dolce far nulla

Un attimo fa ho dato un'occhiata nella stanza ed ecco quel che ho visto: la mia sedia al suo posto, accanto alla finestra, il libro appoggiato faccia in giù sul tavolo. E sul davanzale, la sigaretta lasciata accesa nel posacenere. Lavativo!, mi urlava sempre dietro mio zio, tanto tempo fa. Aveva proprio ragione. Anche oggi, come ogni giorno, ho messo da parte un po' di tempo per fare un bel niente. Raymond Carver

## 2 Giugno

### L'attenzione esagerata al futuro

L'attenzione esagerata al futuro toglie significato e piacere al presente. E, poiché il futuro deriva dal presente, la perdita del presente trasforma il futuro in un sogno o in un'illusione. E' come cercare di costruire una casa senza fondamenta. Tutto quello che si può produrre è un castello in aria.

Quando il futuro sostituisce il presente, quando il fare nega l'essere, sorgono i problemi. Un equilibrio appropriato può essere raggiunto quando la persona o la società sono radicati al corpo, al presente, all'essere. Allora l'io, il futuro e il fare riposano su solide basi.

Alexander Lowen, Paura di vivere

## 3 Giugno

### Partire e tornare

Partiamo per le vacanze o per tornare a casa, partiamo perché iniziamo qualcosa di nuovo, partiamo perché accendiamo il computer o l'Ipad. E in questo partire e tornare mettiamo insieme il chiudere e l'aprire, il salutare e l'incontrare qualcosa di nuovo. Nel farlo togliamo la polvere ai nostri desideri, formuliamo una intenzione. E in ogni saluto seminiamo un pò della nostra anima. In fondo decliniamo una delle azioni della crescita: partire. Non lasciamo che questa azione rimanga senza radici. Una volta tornati diamo forza a ciò che abbiamo scoperto e incontrato, lasciamo che diventi una intenzione verso il futuro.

## 4 Giugno

### Chiavi antiche e ricette moderne

Quasi tutti abbiamo sperimentato la gioia di essere innamorati in qualche momento della nostra vita. Di una persona o di un progetto. O di entrambi. Questa è fonte di gioia ma può essere anche fonte di sofferenza, quando l'amore che proviamo è rifiutato o perduto. E' comprensibile questa sofferenza, è come se sentissimo minacciato il legame con la vita, dato che l'amore è apertura ed espansione di sé fino ad includere il mondo. La perdita dell'amore sfocia in una contrazione e chiusura dolorose quanto l'amore era felicità, perché sperimentiamo paura ad aprirci di nuovo. Qui sta la chiave di volta: impedendoci di amare di nuovo, prolunghiamo la sofferenza del rifiuto e "chiudiamo la stalla quando i buoi sono scappati". Inutile armarsi dopo essere stati feriti, avventuriamoci con consapevolezza nelle strade della relazione. Con le chiavi antiche del grounding, allegria, attenzione, consapevolezza e un pizzico di saggezza abbiamo gli ingredienti per una ricetta moderna!

## 5 Giugno

### Pausa

Pausa può significare molte cose: riposo, distrazione, sigaretta, caffè, passeggiata, shopping. Pausa può ricordarci di interrompere il flusso automatico di comportamento. Può ricordarci di tornare al respiro. Può ricordarci di non rimanere coinvolti nei film dei nostri pensieri. Può aiutarci a vedere le cose da una prospettiva diversa. Possiamo prenderci una pausa per andare in profondità e vedere ciò che accade da un'altra prospettiva.

*Pratica del giorno: **Lo spazio di respiro di tre minuti.***  
Una piccola pausa. Difficile pensare di non avere il tempo per farlo.

## 6 Giugno

### Andare in profondità

Quando siamo sulla superficie delle cose è più difficile rimanere calmi: ci sono molti stimoli, il panorama può essere molto dispersivo, e tutto può raggiungerci. Sono stimoli lievi ma nella loro continuità possono diventare disturbanti come zanzare. Man mano che andiamo in profondità gli stimoli esterni si allontanano e noi possiamo afferrare l'essenza delle cose, ciò che le nutre. E se andiamo molto in profondità possiamo dimorare nella stabilità della mente.

## 7 Giugno

### L'attenzione e l'insoddisfazione

Non prestare attenzione ci tiene in un ciclo continuo di insoddisfazione. Passiamo da una cosa all'altra perché non siamo riusciti ad assaporare quello che stiamo facendo. Nello stesso tempo, questo aumentare il numero degli stimoli a cui ci esponiamo, ci rende sempre più distratti e insoddisfatti. Oggi, quando ci sentiamo scontenti, perché non provare a rallentare? Questo ci permetterà di sentire cosa sta accadendo e – indipendentemente dal fatto di provare sensazioni piacevoli, spiacevoli o neutre – ci permetterà di uscire dall'insoddisfazione. Ci aiuterà a tornare presenti.

8 giugno

## Il nostro segno

Molte persone amano ascoltare delle storie. A volte leggiamo perché la storia ci aiuti nella transizione dalla veglia al sonno. Altre volte leggiamo per la compagnia che ci fanno personaggi immaginari e immaginati. Ascoltare storie ci tranquillizza perché impariamo dalle storie degli altri. Impariamo com'è attraversare le linee d'ombra e cosa c'è dopo. Impariamo cosa succede a fare certe cose e cosa succede a non farle. Tutta questa preparazione ci rassicura, tutta questa fantasia ci accompagna. Non dimentichiamo però di vivere la nostra storia. E di lasciare il nostro segno.

9 giugno

## Attraversare la linea d'ombra

Perché rimaniamo legati ad una visione statica e limitata di noi? Perché non diventiamo chi siamo, perché non maturiamo nella nostra direzione naturale e prendiamo invece strade alternative, deviazioni, diversioni che ci rendono più confusi e insoddisfatti? Questa domanda mi fa compagnia da sempre. Ogni giorno me la chiedo e ogni giorno trovo sfumature di risposte. Forse sfumature della stessa risposta. Perché fa paura attraversare la linea d'ombra. Quello spazio in cui non siamo più chi eravamo e non siamo ancora chi siamo.



10 Giugno

## La trepidazione

Quando incontriamo qualcosa di nuovo o di imprevisto, possiamo essere colti da una sensazione di tremore, come se delle farfalle volassero dentro di noi.

E' la trepidazione: l'aprirsi per fare spazio alle novità.

Ma poiché temiamo la vulnerabilità, confondiamo questa sensazione con la paura e iniziamo ad avere ogni sorta di visione nefasta.

Ogni volta che sentiamo questa trepidazione ricordiamoci di tutte le cose che abbiamo imparato nella vita. Tutti gli ostacoli affrontati, tutti i cambiamenti fatti. Tutte le volte in cui siamo stati padroni di noi.

Questa è la base sicura su cui poggiare la nostra trepidazione per inserire anche questa novità.

Pratica del giorno: **Addolcire, confortarsi, aprire**

11 giugno

## La strada d'uscita

Ci sono momenti in cui ci sembra che nulla stia andando avanti. Momenti in cui ci sembra di non cambiare, di ripetere sempre gli stessi errori. Momenti in cui tutto sembra muoversi tranne noi. Spesso in queste situazioni aggiungiamo impegni, stimoli, eventi esterni, pensando che quello che il mondo ci offre sia insufficiente per i nostri bisogni. Oppure non all'altezza delle nostre necessità. Raramente pensiamo che abbiamo bisogno di andare più in profondità in quello che stiamo facendo. Perché esiste una paura specifica: la paura della profondità delle cose.

## 12 Giugno

### Il coraggio

Coraggio non significa aspettarsi qualcosa di alto o difficile. Significa entrare nelle situazioni con apertura, con l'intenzione di accogliere quello che incontreremo con integrità e forza. Quello che sostiene un cuore coraggioso è il senso dell'esplorazione.



## 13 Giugno

### Troppo umani per essere amati?

Nascono in noi emozioni di tutti i tipi, piacevoli, spiacevoli o neutre. Portano tutte delle informazioni. Informazioni che sono la nostra verità di quel momento, non necessariamente la verità del mondo. E noi, come re sdegnosi, a volte prima ancora di leggerle, decidiamo cosa farne. Ma cosa sta dietro tanto sdegno? Dietro tutta questa apparente padronanza? Dietro la nostra sufficienza e autosufficienza? E se tutto questo esistesse per negare la nostra intima realtà, troppo umana per essere amata?

*Pratica del giorno:* E se oggi ci amassimo così come siamo? Con le nostre luci e le nostre ombre...

14 Giugno

Oggi va bene così

Ci sono giorni in cui non c'è altro da fare che tornare alla compassione. Verso di se e verso gli altri. In quei giorni abbiamo solo bisogno di dire "Va bene così". Nulla da cambiare, aggiungere o togliere: solo vivere. Oggi è uno di quei giorni...

La sofferenza in sé non è così male; è il risentimento contro la sofferenza il vero dolore. Allen Ginsberg

15 giugno

Dare forma

Una contrazione corporea produce una sensazione di forma e confine ma anche di durezza. Forse a volte è proprio per avere questa sensazione di forma e confine che usiamo la contrazione. Questo però non è l'unico modo per avere forma. Possiamo infatti sentire la forma anche a partire dalla nostra capacità di contenere...come se fossimo un vaso che, se troppo riempito, lascia uscire morbidamente l'acqua che contiene.

Se scrivo ciò che sento è perché così facendo abbasso la febbre di sentire. Fernando Pessoa "Il libro dell'inquietudine"

16 giugno

## Ricordare la consapevolezza

Non è difficile essere consapevoli della propria esperienza. Quando prestiamo attenzione la consapevolezza sorge spontaneamente. La parte difficile è ricordarsi di essere consapevoli. E' per ricordare che torniamo al corpo.



17 Giugno

## Accettare

Accogli le tue emozioni, anche quelle che non vorresti avere. Accetta le tue esperienze, anche quelle che odi. Non condannarti per il fatto di avere difetti e fallimenti. Impara a guardare tutte le cose come perfettamente naturali e comprensibili. Sii gentile con te stesso.

Può darsi che tu non sia perfetto, ma sei tutto quello che hai. H.V. Gu-  
naratana

## 18 Giugno

### L'attenzione divisa e il piacere

Spesso ci troviamo ad essere in un posto con il corpo e altrove con la mente. A volte siamo addirittura fieri della nostra capacità di fare più cose contemporaneamente.

Ma l'attenzione divisa chiede un costo: divide anche il piacere e la soddisfazione che proviamo rispetto a quello che stiamo facendo.

Perché, come dice Lowen, il piacere è qualcosa che possiamo sperimentare solo se siamo interamente presenti, qui e ora.

## 19 Giugno

### Attenzione ad andare in alto

Noi investiamo molto sui nostri pensieri e spesso li riteniamo superiori alla nostra esperienza.

Sottovalutiamo il rischio di andare in alto, di avere uno spazio limitato, di non avere i piedi per terra.

Corriamo il rischio di sentirci superiori perché identifichiamo l'andare in alto con la crescita, mentre in realtà abbiamo perso di vista cosa è davvero importante.

Eppure i nostri pensieri esercitano un fascino e una forza d'attrazione enorme. Sono l'unica realtà nella quale abbiamo sempre ragione.

E' come se costruissimo un soppalco: abbiamo più spazio ma meno prospettiva, anche relazionale.

Non pensare a niente

è avere l'anima propria e intera.

Non pensare a niente

è vivere intimamente

il flusso e riflusso della vita...

F. Pessoa

## 20 Giugno

### Trovare le parole

Abbiamo bisogno di parole che suonino dentro di noi. Non tutte le parole risuonano dentro. Alcune sono suoni o rumori, ne conosciamo il significato, ma rimangono senza risonanza. Altre ci scuotono come tempeste di vento. Altre, infine, accendono un mondo di significati. Sono parole che suonano come un canto. Il nostro canto. Quelle parole nascono dal silenzio.

Ogni mattina il mio stelo vorrebbe levarsi nel vento  
soffiato ebrietudine di vita,  
ma qualcosa lo tiene a terra,  
una lunga pesante catena d'angoscia che non si dissolve.  
Allora mi alzo dal letto  
e cerco un riquadro di vento  
e trovo uno scacco di sole  
entro il quale poggio i piedi nudi.  
Di questa grazia segreta  
dopo non avrò memoria  
perché anche la malattia ha un senso  
una dismisura, un passo, anche la malattia è matrice di vita.  
Ecco, sto qui in ginocchio aspettando  
che un angelo mi sfiori leggermente con grazia,  
e intanto accarezzo i miei piedi pallidi  
con le dita vogliose di amore.

Alda Merini

