

Consigli per la pratica giornaliera

1. Un buon posto per iniziare a coltivare la mindfulness è nel corpo.
2. Mostrare amicizia al proprio respiro è una buona idea, perché non puoi uscire di casa senza di esso ed è estremamente correlato ai nostri stati mentali.
3. Verifica se, di tanto in tanto, riesci a sentire semplicemente il respiro che si muove dentro e fuori dal tuo corpo.
4. Localizza i punti in cui le sensazioni del respiro sono più intense e “naviga” con piena consapevolezza su quelle onde del respiro, momento dopo momento, nel ventre, nelle narici, ovunque.
5. Prova a rimanere nel letto per alcuni momenti dopo il risveglio e cavalca semplicemente le onde del tuo respiro, attimo dopo attimo e respiro dopo respiro.
6. Sperimenta l’espansione della tua consapevolezza attorno al tuo respiro fino a comprendere il senso del corpo come un tutt’uno che giace sul letto respirando.
7. Al meglio delle tue capacità, sii consapevole delle diverse sensazioni che scorrono nel corpo, comprese le sensazioni del respiro.
8. Riposa semplicemente nella consapevolezza di giacere qui a respirare, fuori dal tempo, anche se solo per un minuto o due di orologio.
9. Quando ti rendi conto che la mente ha una vita propria e vaga qua e là, tieni presente che questo non è altro rispetto a ciò che le menti fanno, quindi non c’è bisogno di giudicare.
10. Osserva semplicemente ciò che è nella tua mente se non sei più in contatto con il respiro o con le sensazioni del corpo che giace sul letto e, senza giudizi o critiche, lascia che sia parte della tua consapevolezza nel momento, e immagina ancora una volta il respiro e il corpo al centro della scena della tua consapevolezza.
11. Ripeti il punto 10 un milione di volte.
12. È molto facile cadere nel flusso dei pensieri e farsi prendere dal futuro (preoccupandoci, pianificando), dal passato (ricordando, incolpando, struggendosi) e da emozioni reattive e spesso dolorose.
13. Non è necessario cercare di fermare tutto ciò che accade quando si può semplicemente portare un grande abbraccio di consapevolezza aperta, spaziosa, e di accettazione a ciò che accade ed ecco che sei di nuovo seduto sulla riva del flusso di pensieri, ascoltandone il gorgoglio ma non così preso dal torrente per il momento.
14. Puoi coltivare la mindfulness in questo modo restando nel letto per alcuni momenti al mattino o alla sera prima di dormire.
15. Puoi altresì coltivare la mindfulness seduto, in piedi, camminando e mangiando, di fatto in qualsiasi posizione o situazione, tra cui mentre ti lavi i denti, fai la doccia, parli al telefono, corri, ti alleni in palestra, cucini, vai a prendere i bambini, fai l’amore, ovvero qualsiasi attività tu stia svolgendo nella tua vita nel momento presente.
16. Contribuisce a essere presente nel momento e per te stesso.
17. Ricordati che la vera meditazione è la tua vita e come la abiti, momento dopo momento.