

## La pagina dei lettori

### *Consapevolezza: dalla presenza mentale alla comprensione*

Quante volte nella vita ci è capitato di bloccare un'emozione? Più cerchiamo di frenarla, più avvertiamo una resistenza dentro di noi e più cresce quell'emozione.

Quante notti il sonno rifugge da te? Più ti sforzi di dormire e meno ci riesci.

E' proprio quello sforzo che diventa impedimento. E' come se cercassimo di fermare l'acqua di un fiume. E se provassimo a scorrere insieme al fiume? Se riuscissimo ad "essere" le nostre sensazioni, restando presenti a noi stessi, osservandole, ascoltandole? Ecco che allora la resistenza si scioglierebbe.

Fermiamoci ad osservare ogni ansa del fiume, ogni ramo che galleggia, ogni roccia che incontra l'acqua, con la consapevolezza di ciò che accade, di ciò che è; essere presenti nel "qui e ora", in ogni frammento della nostra vita.

Se stiamo usando la concentrazione su un oggetto o sul respiro, questo è allenamento della mente al distacco dal mondo esterno. Ma che non sia usata per reprimere o eliminare un nostro pensiero o un sentimento; desideri, odio, rancore, vergogna, speranze, ansia, istinti, fanno parte di noi: sono "noi". E' importante viverli, ma nel senso di sentire che sono parte di noi, senza condizionamenti che ci farebbero perdere di vista l'obiettivo di conoscere chi siamo veramente.

Tutti abbiamo letto molto su questo argomento, anche la psicologia moderna tende a non usare tecniche di analisi profonda, ma suggerisce di vivere il presente, l'attimo nel quale si è immersi.

Il cervello per sua natura vivrebbe nel presente, nell'azione; siamo noi che ci spostiamo nel passato, nelle cose che avremmo voluto e non abbiamo, o che proiettiamo nel futuro le nostre aspettative. Così facendo, tra l'altro, impediamo al cervello di produrre sostanze che ci fanno star bene: serotonina, dopamina, endorfine.

Si dice che la vera felicità sia proprio nel gustarsi "ciò che si ha"; io aggiungerei, "ciò che si è". Pur tuttavia queste restano concettualizzazioni.

Il Kundalini yoga è la scienza della consapevolezza, e solo la pratica ci può portare

ad essere consapevoli di noi stessi, della nostra vita e di tutto ciò che ci circonda.

Ecco perché i Maestri insistono sulla pratica quotidiana che, sola, può portare ad un cambiamento; sul corpo si lavora perché ha maggiore difficoltà ad apprendere; sulla mente e con la mente si lavora per sciogliere tutti i nodi costruiti nella nostra esistenza; sull'anima, o spirito, o come meglio vogliamo chiamare il nostro mondo interiore, per conoscerlo e liberarlo.

La disciplina che viviamo una o due volte a settimana però non basta per capire che disciplina deve esserci anche nella nostra vita. La pratica quotidiana, nel tempo, apre la mente e si giunge a percepire l'esigenza di non relegare un modo di essere solo nell'ora in cui si fa yoga o ci si rilassa o si medita. Quando nella nostra giornata corriamo per fare le mille cose che ci competono, accorgiamoci anche che mentre svolgiamo i nostri "compiti" stiamo già pensando ad altro, oppure che mentre pranziamo stiamo guardando la tv e magari, immersi in ciò che proiettano, non gustiamo la nostra pietanza, neanche se fosse quella che più ci piace.

Stiamo lavando i piatti e pensiamo: ".....questa non ci voleva, chissà, farò tardi al lavoro; che pizza tutti i giorni, però li poteva fare lui, ....." . Si può essere nella disciplina anche facendo i piatti, essendo consapevoli che stiamo facendo una cosa utile, che, dopo, la cucina profumerà di pulito, ed essere lì, presenti, solamente a fare ciò che stiamo facendo. Dopo un po' di tempo, che può essere diverso per ognuno di noi, questa attività risulterà piacevole e rilassante.

Tale modalità può essere applicata ad ogni attività del nostro vivere quotidiano, ma per essere efficace va praticata, anche iniziando da una cosa che già ci piace; essere lì, ed in quel momento, essere sé stessi. Sembra semplice e lo è. Ma, anche se mi ripeto, il fattore più importante è mettere in atto la disciplina.

Un monaco buddista diceva: ".....fermati un momento, respira....e da quel respiro fai nascere un sorriso, perché sei contento di respirare."

*Cinzia Brouzet*