

MEDITAZIONE: STARE CON IL DOLORE MOLTO INTENSO

Quando il dolore è così intenso da non permettervi di concentrarvi su altre parti del corpo, dirigete l'attenzione direttamente sul punto del dolore.

Anche se questo può apparirvi tremendo, la realtà è che la sensazione di dolore intenso che proviamo in quel determinato momento fa parte della nostra esperienza presente. L'unica cosa che possiamo fare, per non peggiorarlo, è cercare di accettarlo.

Se, incontrando il dolore apertamente, inneschiamo con lui una battaglia, questo non farà che aumentare ulteriormente la tensione e di conseguenza il dolore.

Rendendoci conto di ciò, possiamo utilizzare la consapevolezza per cercare di osservare e accettare le sensazioni che proviamo, istante dopo istante, restando nel presente.

Dobbiamo cercare di non fuggire, di non lottare, ma di conoscere meglio il nostro dolore, momento per momento.

Anche solo riuscire a mantenere la calma e ad assumere questo atteggiamento per un ciclo di respiro, significa essere sulla buona strada. Con pazienza e costanza, i cicli di respiro diventeranno sempre di più. Ogni volta che proviamo l'impulso di interrompere la meditazione, vi invitiamo a sperimentare la tecnica del Surf sull'impulso sul dolore, come descritto nella meditazione che segue. Incrementerà la vostra capacità di sopportazione e vi aiuterà a distinguere il senso di sconcerto e disperazione dalla sensazione dolorosa in sé.

- Iniziate come sempre portando la vostra attenzione al respiro.

- Dopo qualche minuto, dirigete con calma e in maniera neutra la vostra attenzione al dolore.

- Cercate di osservarlo, senza giudicare. Entrate nel dettaglio delle sensazioni che provate. Cercate di distinguere ogni più piccola sensazione che compone ciò che voi definite globalmente dolore.

Mentre lo osservate nelle sue caratteristiche di base, cercate di non identificarvi con la sensazione dolorosa, ma di percepirla come un evento fisico impermanente.

- Accogliete anche le sensazioni più forti cercando di affrontarle attimo per attimo, restando saldamente radicati nel presente, senza andare oltre, lasciandovi guidare dall'onda del respiro e delle sensazioni, sapendo che quest'ultime cambiano sempre.

- Quando il dolore è fortissimo, il respiro come tavola da surf per cavalcarlo, momento per momento, come un'onda. Dall'inizio fino alla sua massima altezza, libera di crescere quanto vuole, confidando che dopo aver raggiunto il culmine, l'onda tornerà a calare.

- Accogliete ogni attimo come viene, restando ben ancorati nel presente, momento dopo momento.

Quando:

Quando il dolore è così intenso da non permettervi di concentrarvi su altre parti del corpo.

MEDITAZIONE: SEPARARE LE DUE FRECCE

Quando:

Quando serve sviluppare la concentrazione per riconoscere che le nostre reazioni incontrollate alle sensazioni di dolore, sono in realtà distinte dal dolore in sé.

Durata: 20-25 minuti circa

Assumete una posizione per voi comoda, possibilmente sdraiata e chiudete gli occhi, se questo non vi crea disagio.

Iniziate come sempre portando la nostra attenzione al respiro. Praticate la meditazione consapevole del respiro per 10-15 minuti. Osservate il vostro respiro nel punto del corpo che preferite:

- nella pancia, sentendo l'addome che si alza e si abbassa,
- nelle narici, sentendo l'aria che entra e che esce attraverso di esse.
- nel petto, sentendo il movimento del torace, l'espansione e la contrazione.

Quando vi accorgete che la mente vaga e si è allontanata dal respiro, notate dove è andata, osservate cosa l'ha distratta e poi, delicatamente, riportate l'attenzione al respiro, con pazienza. La mente vaga e voi la riportate amorevolmente indietro.

Cercate di restare consapevoli delle sensazioni che ogni ispirazione ed espirazione producono, e seguirle nei loro cambiamenti, con curiosità e interesse.
Dopo 10-15 minuti, quando la vostra mente si sarà stabilizzata un po', lasciate che il vostro respiro finisca sullo sfondo e iniziate a portare le sensazioni dolorose in primo piano.
Dirigete la vostra attenzione sulla sensazione dolorosa nel suo insieme.
Attraverso il respiro provate a rilassarvi, sintonizzandovi sulle sensazioni fisiche che state provando.
Ora cercate di osservarne la natura: se sono sorde, pulsanti, acute, trafiggenti o brucianti.
Dopo aver individuato ciò che sentite, rivolgete la vostra attenzione focalizzata al punto preciso in cui sentite il dolore più intenso.
Provate a osservarlo minuziosamente, come avete fatto con il respiro, con curiosità. Non dovete cercare di modificarlo ma solo vederlo con maggiore chiarezza.
Prestate attenzione a come le sensazioni dolorose mutino anche quasi impercettibilmente attimo dopo attimo. Per esempio, è possibile che proviate una fitta sorda, che subito assomiglia più a un bruciore, per poi mutare nuovamente.

Notate come quello che appare come un dolore continuo in realtà sia composto da una serie di sensazioni concatenate, una dopo l'altra. Se dovesse presentarsi un dolore troppo intenso potrebbe accadere che vi sentiate sopraffatti e desiderosi di sfuggire da ciò che state provando. Se dovesse accadere, riportate l'attenzione alle sensazioni complessive di dolore o al respiro.
Successivamente, tornate al punto in cui risiede precisamente il vostro dolore.
Mentre state con le sensazioni dolorose, osservate i pensieri che si presentano alla vostra mente. Che tipo di pensieri sono? Provate a mettere un'etichetta su ognuno di loro: paura, angoscia, inquietezza, odio, timore...
Osservando i pensieri, scoprirete che vanno e vengono, indipendentemente dalle sensazioni dolorose che provate in quel determinato istante.

MEDITAZIONE DELLA SCANSIONE CORPOREA

Quando:

Per esercitarsi a stare le sensazioni fisiche spiacevoli.
La meditazione della scansione corporea che abbiamo visto in questo modulo, è sicuramente la tecnica più indicata per iniziare una pratica mirata alla gestione del dolore, anche perché è praticabile nella posizione che meglio si preferisce, che crea meno disagio fisico.
Soprattutto se si soffre di dolori cronici, quando si pratica questa meditazione, è importante ricordare di: Far sprofondare il nostro corpo ogni volta che espiriamo, sempre di più, nella superficie su cui siamo sdraiati, cercando di rilassare tutti i muscoli e lasciare andare le tensioni.
Osservare una pausa tra una parte del corpo e l'altra, respirando e rilassandoci per alcuni secondi, per poi proseguire.
Quando arriviamo in una zona che ci procura dolore, dobbiamo provare a trattarla come le altre parti del nostro corpo: facciamo uscire ed entrare il respiro da essa, osserviamo le sensazioni che percepiamo con attenzione; a ogni espirazione lasciamo che il nostro corpo si rilassi sempre di più.
Quando saremo pronti ad andare oltre, anche se il dolore non diminuisce, lasciamo completamente quella parte del corpo.

Successivamente, restiamo per qualche secondo in uno stato di calma e poi passiamo alla parte del corpo successiva, dedicandole tutta la nostra attenzione.
Se in qualche parte del corpo le sensazioni di dolore dovessero cambiare, osserviamo la natura del cambiamento e prediamone atto nella nostra consapevolezza, poi andiamo oltre. Ogni volta che si presenta alla nostra mente un pensiero o una reazione al dolore, al corpo, alla meditazione, o ad altro, osserviamo e poi lasciamo andare.
Qualsiasi cosa si presenti, osserviamola senza giudicarla, cercando di rimanere concentrati sull'esplorazione del corpo.

MEDITAZIONE DEL CHICCO D'UVA

Questo esercizio di meditazione formale è il primo che viene presentato generalmente all'interno di un percorso di mindfulness, proprio perché aiuta le persone a capire che non c'è niente di strano o di particolare nella meditazione della consapevolezza, ma che si tratta semplicemente di fare attenzione e vivere la tua esperienza momento dopo momento. Durata indicativa della meditazione: 6/7 minuti senza interruzioni. È necessario un chicco di uva passa e un luogo tranquillo, senza distrazioni.

1. Chiudiamo gli occhi.
2. Iniziamo l'esercizio effettuando 10 cicli di respirazione completa. Inspiriamo. Espiriamo.
3. Apriamo gli occhi e prendiamo un chicco d'uva passa. Molto lentamente esaminiamo il chicco d'uva passa che abbiamo fra le mani. Notiamone l'aspetto, la superficie, il colore, i punti lucidi e quelli opachi.
4. Notiamo inoltre qualsiasi pensiero o sensazione che si verifica nel tenerlo tra le mani.
5. Ora, con il pollice e l'indice della mano osserviamo la consistenza al tatto del chicco. Esploriamo i rilievi, le curve, la superficie, se è morbido o duro. Se lo desideriamo possiamo chiudere gli occhi in modo da concentrarci maggiormente sulle nostre sensazioni tattili.
6. Dopo aver terminato completamente l'esplorazione tattile, portiamo il chicco d'uva passa vicino all'orecchio, mantenendo la consapevolezza sulle sensazioni del braccio che si muove attraverso lo spazio. Teniamo il chicco vicino al nostro al canale auricolare e "ascoltiamolo". Osserviamo se riusciamo a udire il debole suono che produce, mentre lo giriamo tra il pollice e l'indice, esercitando un po' di pressione.
7. Ora, dopo aver ascoltato il chicco per alcuni istanti, portiamolo lentamente, e sempre consapevolmente, sotto le nostre narici. Inspiriamo profondamente un po' di volte e notiamo se riusciamo ad avvertire qualche aroma, osservando anche le nostre sensazioni, piacevoli, spiacevoli o di altro tipo, nel percepirne nell'odore.
8. Sempre consapevolmente appoggiamo il chicco sulle nostre labbra. Notiamo le sensazioni che nascono dal contatto con il chicco e osserviamo anche la salivazione che comincia a prodursi, quando il corpo e la mente sono in attesa di ricevere del cibo.
9. Ora, mettiamo in bocca il chicco e lasciamolo per un po' tra la lingua e il palato, osservando tutte le reazioni provenienti dalla nostra bocca, e tutte quelle emozionali.
10. Ora iniziamo a esplorare il chicco con la lingua. Notiamo le sensazioni differenti, il cambiamento di consistenza all'interno della bocca man mano che scorre il tempo. Osserviamo se ci viene l'impulso di masticarlo.
11. Dopo averlo esplorato completamente, iniziamo a morderlo lentamente, assaporando ogni sensazione che si presenta, ogni impulso o stato d'animo. Esploriamo nuovamente il chicco e notiamo i cambiamenti che abbiamo apportato nella sua consistenza.
12. *Quando siamo pronti, e desideriamo deglutire, attendiamo un attimo e osserviamo l'impulso mentre cresce, in modo da vivere anche questa fase consapevolmente.*
13. *Ora deglutiamo cercando di sentire il chicco d'uva mentre passa lungo il suo viaggio nel canale alimentare.*
14. *Quando sentiamo il chicco di uva passa svanire definitivamente all'interno del nostro corpo, se lo desideriamo, riprendiamo questa meditazione da capo, mangiando, sempre uno alla volta, altri chicchi di uva passa. Per ciascuno, mentre procediamo, notiamo anche le differenze che riscontriamo tra i vari chicchi. Sono diversi, alla vista, al tatto? Hanno un sapore diverso in bocca? E se sì, Quale?*

MEDITAZIONE FORMALE DEL CIBO

Come abbiamo già evidenziato, quando introduciamo la consapevolezza, il nostro rapporto con il cibo cambia. La nostra mente non è più distratta, non inserisce il pilota automatico, ma dedica l'attenzione al cibo e al fatto di mangiare. Lo vediamo e lo assaporiamo veramente. E' così che riusciamo a cogliere nuove connessioni, per esempio la relazione che esiste tra gli impulsi che si presentano alla nostra mente e fatto di mangiare troppo o di trascurare i segnali inviati dal nostro corpo. Anche se in genere non è pratico consumare un intero pasto con la stessa attenzione dedicata a un singolo chicco di uva passa, questo non significa che non si possa consumare un pasto più consapevolmente. L'esercizio di pratica di meditazione formale che segue, si presta molto bene a essere convertito anche in pratica di meditazione informale.

Meditazione formale del cibo

Scegliete un momento e un luogo dove non sarete interrotti per almeno mezz'ora. Chiudete gli occhi e iniziate praticando la meditazione consapevole del respiro.

1. Successivamente sentite il vostro corpo nello spazio. Prendete consapevolezza della vostra posizione seduta e rivolgete la vostra attenzione alle sensazioni provenienti dai punti di contatto tra il vostro corpo, la sedia e il pavimento.
2. Ora aprite gli occhi e osservate il vostro cibo.
3. Notate il suo aspetto, la superficie, i colori, la forma, la disposizione del piatto.
4. Pensate ora per un momento al percorso che ha fatto il cibo per arrivare nel vostro piatto, e a tutti i processi straordinari che hanno consentito ciò. Chi ha seminato, curato e raccolto le piante? Chi ha allevato gli animali? Chi ha provveduto a portarlo fino a voi?
5. Dopo averlo esplorato a fondo e aver pensato al suo percorso, prendete un primo boccone prestando attenzione al movimento che compite attraverso lo spazio. Successivamente, prima di iniziare a masticare, riponete le posate, facendo sempre attenzione al movimento del vostro corpo.
6. Iniziate a masticare, lentamente. Portate la vostra attenzione a ciò che state facendo. Sentite il gusto nel suo insieme, poi assaporate le diverse sfumature di sapore nei diversi punti della vostra bocca: il dolce, il salato, l'amaro, l'acidità e osservate ciò che suscita in voi.
7. Se la vostra mente vaga riportate con gentilezza l'attenzione a ciò che state facendo, nel momento presente.
8. Continuate così, facendo sempre attenzione a deglutire tutto prima di prendere un nuovo boccone.
9. Mangiate esclusivamente ciò che vi serve a sentirvi sazi, poi smettete.

MEDITAZIONE INFORMALE DEL CIBO

A seconda del tempo che avete a disposizione, potete trasformare l'atto di mangiare in pratica formale o informale. Quando avete meno tempo, potete comunque praticare la meditazione informale del cibo durante i pasti, gustando profondamente ogni boccone e prestando attenzione alla sensazione di sazietà. Naturalmente sarà più facile dedicarsi alla pratica informale quando si mangia da soli, tuttavia è possibile fare pratica anche in compagnia, rivolgendo di tanto in tanto l'attenzione al sapore del cibo e alle sensazioni che vi procura.

Istruzioni

Innanzitutto, scegliete di eliminare tutte le fonti di distrazione per prestare veramente attenzione al cibo. Silenziate o spegnete il cellulare e riponetelo in tasca o nella borsa. Spegnete la televisione. Chiudete il libro o il giornale.

Accomodatevi sulla sedia e prendetevi qualche minuto per assestarvi in questa posizione. Notate il respiro e le sensazioni che provengono dal vostro corpo. Osservate ciò che si presenta alla vostra coscienza, in maniera non giudicante. Osservate se è presente o meno la fame.

Notate qual è la natura della vostra motivazione a mangiare in quel momento. Se si tratta di fame, di noia, di ansia, di bisogno di rispettare un orario...

E' importante che prendiate coscienza delle vostre motivazioni, ma senza giudicarle. Ora iniziate a mangiare.

Cercate di sentire davvero il sapore del cibo e rendetevi conto quando invece non lo state assaporando realmente. Portate cibo nuovamente alla vostra bocca solo quando avrete ingerito il boccone precedente. Notate anche le sensazioni di sazietà quando iniziano a sopraggiungere o, a un certo punto, il bisogno di variare gusto. Osservate infine le vostre sensazioni, emozioni e pensieri mentre mangiate, quando desiderate altro cibo o quando decidete di smettere.

MEDITAZIONE DEI CIBI GOLOSI

Quando: preferibilmente da praticare dopo la meditazione consapevole del respiro o la meditazione camminata (modulo 8) Questa meditazione segue la struttura della meditazione del chicco di uva passa, che dovrà essere sperimentata prima di effettuare questo esercizio.

In questa meditazione, potete sostituire il chicco d'uva passa con uno dei vostri cibi preferiti tra quelli che vorreste evitare per il vostro benessere, come il cioccolato, le patatine fritte, i biscotti ecc. Prendetene una piccola quantità e, come nella meditazione dell'uva passa, mangiatela con consapevolezza. Generalmente questi cibi sono oggetto di eccessi, in quanto vengono trangugiati velocemente, senza goderseli veramente. Questa meditazione vi consentirà di gustarli maggiormente e a non eccedere. Di conseguenza, potrete goderne di tanto in tanto con moderazione.

MEDITAZIONE DELLA AMOREVOLE GENTILEZZA

Per la meditazione della gentilezza amorevole vi rimandiamo al modulo 9 dove verrà presentata specificatamente questa pratica.

In questa fase vi ricordiamo solo che questa meditazione, se mirata all'alimentazione in piena consapevolezza e al controllo del peso, dovrà includere affermazioni specifiche rivolte a voi stessi.

Per esempio:

“Possa io amarmi così come sono”

“Possa io essere sereno/a”

“Possa io accettarmi così come sono”

“Possa io perdonarmi per aver mangiato una quantità eccessiva di cibo”

MEDITAZIONE SFILATA DEI PENSIERI

Questo esercizio, descritto da Heffner, Sperry, Eifert e Detweiler in uno studio del 2002, che prevedeva strategie basate sull'accettazione (ACT) e sulla mindfulness nel trattamento dei disturbi alimentari, può essere molto utile nei momenti in cui ci ritroviamo ad aver trasgredito ai nostri buoni propositi.

Consente di distaccarci dai giudizi negativi su noi stessi.

Questo esercizio permette di sviluppare la capacità di osservarli con consapevolezza, accettazione e senza giudizio, senza farsi coinvolgere in ulteriori comportamenti alimentari sbagliati in reazione ai nostri pensieri autocritici.

Immaginate che tutti i giudizi e i pensieri autocritici, siano scritti sopra dei cartelli, tenuti in mano da una serie di persone che sfilano in un corteo:

“Sono una balena”

“Faccio schifo”

“La mia pancia è orribile”

“Sono debole”

...

Osservateli sfilare, uno dopo l'altro, davanti a voi. Dovete solo vederli arrivare e andare via. Senza farvi coinvolgere, senza crederci, senza agire su di loro.

Semplicemente, non dategli peso.

MEDITAZIONE SURF SULL'IMPULSO

Chiudete gli occhi e sentite dentro di voi l'impulso di mangiare ciò che non dovrete.

Sentite il desiderio crescere nel vostro corpo, immaginando che sia un'onda nell'oceano.

Utilizzate il vostro respiro come una tavola da surf, che vi permetterà di cavalcare l'onda del desiderio mentre cresce.

Notate mentre cresce, e usate il vostro respiro per cavalcarla in completa sicurezza. Finché starete con il respiro, nessuna onda potrà travolgervi.

Cavalcatele una dopo l'altra, con il vostro respiro, lasciando che crescano quanto vogliono. Voi continuate a cavalcarle, finché non si esauriranno.

MEDITAZIONE INFORMALE CAMMINATA

La meditazione camminata è un'ottima opportunità anche di meditazione informale, in quanto è possibile sfruttare le situazioni quotidiane di cammino in opportunità di pratica.

Quando ci rechiamo al lavoro o a fare delle commissioni, la maggior parte di noi inserisce il pilota automatico. Se poi le cose che dobbiamo fare sono molte, ci spostiamo con velocità da un luogo all'altro senza sosta, sentendoci alla fine il più delle volte esausti.

Camminare consapevolmente nella vita quotidiana, significa togliere il pilota automatico per vivere un'esperienza più vivida e reale. Possiamo farlo portando l'attenzione alla sensazione complessiva del corpo in movimento. Oppure possiamo camminare normalmente o rallentare leggermente il passo, per poter intensificare la nostra attenzione sul movimento dei piedi e delle gambe, passo dopo passo. L'importante è rivolgere l'attenzione il più possibile all'esperienza sensoriale.

Se faticiamo a concentrarci possiamo contare mentalmente i passi e ripartire da zero ogni volta che ci scopriamo distratti. Un altro modo di praticare è quello di portare l'attenzione sul respiro, coordinandolo con i movimenti delle gambe. Ognuno di noi trova il metodo che risponde meglio alle proprie esigenze, e che può variare di volta in volta, in base alle condizioni mentali in cui ci troviamo in un determinato momento. Una camminata lenta, per esempio, può aiutare a calmare una mente agitata.

L'importante è non aver paura di sperimentare!

MEDITAZIONE FORMALE CAMMINATA

Nella vita di tutti i giorni raramente camminiamo solamente. Nel farlo ci portiamo dietro la mente, che prende il controllo, ci assorbe nei suoi pensieri e ci fa perdere la consapevolezza di ciò che stiamo facendo:

camminare. Praticare la meditazione camminata significa portare l'attenzione all'esperienza di camminare, nel momento in cui lo stiamo facendo. Vuol dire camminare consapevolmente. Possiamo puntare l'attenzione al piede, alla gamba o, con più esperienza, alla sensazione complessiva del corpo in movimento, quando la nostra concentrazione si sarà rafforzata.

E' consigliabile però mantenere lo stesso oggetto di attenzione per un'intera sessione, anziché cambiarlo spesso. La meditazione camminata rappresenta il complemento ideale della meditazione basata su respiro consapevole. Si può utilizzare in alternativa a quest'ultima, oppure dividere la sessione di meditazione formale in due, dedicandone una parte al respiro e una al cammino.

Possiamo meditare camminando a qualsiasi velocità e, ogni volta, può essere diversa. Scegliamo comunque una velocità che ci aiuti a mantenere l'attenzione. Camminare più lentamente per esempio, aiuta a mantenere la consapevolezza su ciascuna fase del movimento.

Per la prima volta consigliamo di dedicare a questo esercizio circa 20 minuti.

Successivamente, è utile praticare sistematicamente la meditazione del camminare per almeno 10 minuti al giorno.

Istruzioni

Per praticare la meditazione formalmente camminata, è necessario individuare un luogo relativamente tranquillo. Il modo più comodo è quello di scegliere un percorso di 5- 10 metri da fare avanti e indietro o camminando in tondo, senza disturbare o essere disturbati. Se le condizioni lo permettono pratichiamo la meditazione senza scarpe. Posizioniamoci all'estremo del nostro percorso, chiudiamo gli occhi e lasciamo che il nostro corpo prenda possesso e consapevolezza della sua posizione. Iniziamo con qualche minuto di meditazione in posizione eretta, concentrandoci sul respiro. Ora diventiamo consapevoli dell'ambiente circostante. Notiamo le sensazioni che provengono dal contatto con il suolo, dall'aria che tocca le parti esposte del nostro corpo.

Quando ci sentiamo di essere presenti all'esperienza di stare in piedi, iniziamo a camminare lentamente, concentrando esclusivamente l'attenzione sul movimento dei piedi o delle gambe. Prendiamo atto del movimento di ciascun piede quando lo solleviamo, lo spostiamo in avanti e lo appoggiamo nuovamente al suolo, ad ogni passo. Solleviamo, posiamo, avanziamo. Sentiamo il peso corporeo che spostiamo sulla gamba opposta al piede che avanza. Qualsiasi sia il punto che scegliamo come oggetto della nostra attenzione, dovremo cercare di essere sempre presenti nel movimento, momento per momento.

Se decidiamo di osservare le sensazioni nei piedi, rimaniamo con i piedi. Se decidiamo di osservare le sensazioni del corpo nel suo insieme, restiamo con loro per tutta la nostra meditazione. Continuiamo a camminare consapevolmente, un passo alla volta. Quando raggiungiamo la fine del percorso, portiamo la consapevolezza al movimento che compiamo per invertire il senso di marcia, e cominciamo a camminare nuovamente verso il punto di partenza. Camminiamo consapevolmente, passo dopo passo.

Se la mente vaga, giudica, si distrae, portiamo nuovamente l'attenzione alla sensazione di camminare. Con pazienza e gentilezza. Continuiamo a camminare, a voltarci consapevolmente e a tornare indietro, un passo alla volta. Non ci proponiamo di andare da nessuna parte. Dobbiamo solo essere presenti in ogni passo, momento dopo momento, consapevolmente.

MEDITAZIONE DEI PENSIERI E DELLE EMOZIONI

Quest'esercizio richiede una notevole capacità di concentrazione. I primi tempi è consigliabile praticarlo solo per brevi periodi, come due o tre minuti durante ciascuna seduta di meditazione. Includiamo comunque questo esercizio quando la nostra capacità di concentrazione sulla consapevolezza del respiro è diventata abbastanza stabile. Questa meditazione è preceduta dalla meditazione consapevole del respiro.

Istruzioni

Chiudiamo gli occhi, se questo non ci crea disagio. Stiamo seduti, in una posizione comoda, ma con la schiena dritta, facendo attenzione però a non irrigidirci. Ora, portiamo la nostra attenzione al nostro respiro. Non dobbiamo cercare di controllarlo e nemmeno di modificarlo. Dobbiamo semplicemente sentirlo scorrere. Attimo dopo attimo. Osserviamo l'aria che entra e che esce dal nostro corpo. Cerchiamo di seguirne il flusso, sintonizzandoci con il ritmo della nostra respirazione. Senza forzare nulla. Senza modificare nulla. Dobbiamo solo sentirlo.

Ci sono vari punti del corpo in cui possiamo osservare il respiro: le narici, il torace, la pancia. Indipendentemente dal punto di osservazione che scegliamo, l'importante è che manteniamo la consapevolezza delle sensazioni che accompagnano il respiro in quel determinato punto del corpo, istante dopo istante. Se osserviamo il nostro respiro nelle narici sentiamo l'aria che entra e che esce attraverso di esse. Oppure se scegliamo il petto, sentiamo il movimento del torace, l'espansione e la contrazione. O ancora sentiamo l'addome che si alza e si abbassa. Essere consapevoli del respiro significa semplicemente fare attenzione. Non dobbiamo forzare il respiro in alcun modo. L'unica cosa che dobbiamo fare è quella di cercare di restare consapevoli delle sensazioni che ogni ispirazione ed espirazione producono, e seguirle nei loro cambiamenti. Non confondiamo il pensare con il sentire. Noi non dobbiamo pensare al respiro, ma solo sentirlo. Cerchiamo di essere interessati e curiosi verso le peculiarità di ogni nostro respiro e di tutto ciò che si affaccia alla nostra coscienza. Quando ci accorgiamo che la nostra mente vaga e si è allontanata dal respiro, notiamo dove è andata, osserviamo cosa l'ha distratta e poi, delicatamente, riportiamo l'attenzione al punto del corpo dove stiamo osservando il respiro e alla sensazione di quest'ultimo che entra e che esce. Non giudichiamoci. È perfettamente normale.

Ogni volta che la nostra mente si allontana, il nostro compito è sempre lo stesso: dopo aver osservato cosa l'ha distratta dobbiamo ricondurla con gentilezza e pazienza al respiro.

La nostra mente se ne va, e noi la riportiamo con delicatezza all'osservazione del respiro. Mille volte, con calma. Con gentilezza ma fermezza.

Quando la nostra mente vaga, proviamo ad accogliere benevolmente tutto ciò che notiamo. Dopodiché lasciamo andare l'oggetto che ha catturato la nostra mente, e riportiamo la nostra attenzione nuovamente al respiro. Restiamo con il nostro respiro, consapevolmente, con ciascuna inspirazione per tutta la sua durata, e con ciascuna espirazione, per tutta la sua durata, inspiriamo ed espiriamo, inspiriamo ed espiriamo, come se cavalcassimo le onde del nostro respiro, che salgono e scendono.

Lasciamo andare il respiro e proviamo a concentrare l'attenzione sul processo del pensiero stesso.

Osserviamo i pensieri mentre entrano ed escono dal campo della nostra attenzione, cercando di percepirlili semplicemente come eventi che si riproducono nella nostra mente. Cerchiamo di non lasciarci trascinare dal pensiero stesso o da un pensiero all'altro. Manteniamo una posizione da osservatore. Osserviamo il loro contenuto, la loro carica emotiva, ma come testimone del processo di pensiero, senza lasciarci travolgere e senza giudizio alcuno.

Notiamo la transitorietà di ogni pensiero che non dura a lungo: arriva e se ne va. Osserviamo come alcuni pensieri siano ricorrenti. Osserviamo i pensieri che sono centrati su concetti come io, mio, me. Notate se

suscitano in voi delle risposte e quali sono.

Osserviamo i pensieri che rappresentano preoccupazione per l'andamento della nostra vita.

Osserviamo i pensieri che riguardano il passato e il futuro. Osserviamo i pensieri che richiamano una carica emotiva di dispiacere, desiderio, dolore, invidia, odio.

Notiamo le nostre emozioni: osserviamole emergere e poi svanire.

Notiamo le associazioni fra le nostre emozioni e il contenuto dei nostri pensieri. Ogni qual volta ci perdiamo in queste osservazioni, e lasciamo che la mente errante prenda il sopravvento, torniamo semplicemente ad osservare il respiro.

MEDITAZIONE DELLA AMOREVOLE GENTILEZZA

Tutte le pratiche di meditazione che stiamo presentando mirano a coltivare la consapevolezza dell'esperienza presente con accettazione. Come abbiamo già sottolineato, la nostra mente ha la tendenza a giudicare senza sosta qualsiasi cosa entri in contatto con noi, esternamente e internamente.

La meditazione della gentilezza amorevole rafforza l'intenzione di sviluppare un atteggiamento accettante e compassionevole, sia nei confronti di se stessi, sia nei confronti degli altri. Permette alle persone di sperimentare la forza dei sentimenti come la bontà, la generosità, il perdono, e l'amore in una mente calma e concentrata. Ci aiuta a coltivare emozioni positive e a lasciare andare vecchi rancori. La pratica prevede che un pensiero, una frase amorevole e di buon augurio venga ripetuta dentro di sé e rivolta prima verso noi stessi, poi verso persone a cui vogliamo bene, fino ad estenderla a persone per le quali proviamo rancore. Possiamo utilizzare le parole che più preferiamo e che si adattano meglio alla nostra cultura.

Questa meditazione, se praticata con continuità, aiuterà ad essere più generosi con se stessi e con gli altri, oltre che a percepire tutti gli esseri viventi come degni compassione.

Grazie alla pratica, quando nasceranno dei conflitti, la nostra mente riuscirà a vedere lucidamente la situazione che staremo vivendo, senza barricarci dietro a sentimenti egoistici che sono comunque, per loro natura, autodistruttivi.

Ricordiamo inoltre, che non è la recitazione di una frase a fare la pratica, ma la nostra presenza, l'impegno e la buona volontà nell'eseguirlo. Questa forma di meditazione può essere molto utile nella relazione con noi stessi e con le relazioni interpersonali. Consideriamo infine che può essere difficile dedicare bontà e felicità a chi si è comportato male nei nostri confronti.

Se proprio non ce la sentiamo, rispettiamo i nostri limiti che potrebbero comunque, grazie alla pratica, mutare nel tempo.

Cerchiamo di praticarla inizialmente per almeno 10 minuti.

Istruzioni

Iniziamo a stabilizzare e a calmare la mente praticando la meditazione della consapevolezza del respiro per qualche minuto. Inspiriamo ed espiriamo, portiamo la nostra attenzione alla pancia, che si alza e si abbassa, se osserviamo il respiro in quel punto. Se invece preferiamo possiamo osservare il respiro nelle narici, o nel petto, che si espande e si contrae. Quando ci sentiamo pronti, evochiamo consciamente sentimenti di amore verso noi stessi.

Possiamo dirci internamente parole come, per esempio, **"Possa io essere felice, in pace, libero dall'odio e dall'ira. Possa io essere pieno di comprensione e tenerezza verso me stesso. Possa io imparare a lasciar correre, a essere indulgente. Possa io vivere bene"**.

Ripetiamo queste frasi d'amore e compassione nei nostri confronti, in piena consapevolezza, momento dopo momento. **Se ci accorgiamo che la mente vaga**, riportiamo l'attenzione sulle frasi.

Assicuriamoci di essere presenti, perché la mente è in grado di ripeterle silenziosamente senza bisogno della nostra attenzione! Se accade, **riportiamo la nostra attenzione alle affermazioni, sempre con pazienza e indulgenza**.

Quando ci sentiamo pronti, immaginiamo una persona a noi cara. Visualizziamola interiormente o cerchiamo di sentirla presente dentro di noi. Ora rivolgiamo alla persona cara, silenziosamente, dentro di noi, frasi amorevoli e compassionevoli: **"Possa essere felice; possa essere libero/a dal dolore dalla sofferenza; possa provare amore e gioia. Possa vivere bene"**

Concediamoci tutto il tempo che ci occorre. Facciamo una pausa tra una frase e l'altra, ascoltando con attenzione le reazioni che emergono, pensieri, sensazioni fisiche, sentimenti, impulsi. Con benevolenza e senza giudicare. Quando siamo pronti, continuiamo, spostiamo l'attenzione anche su altre persone a noi care e vicine, come i genitori, i figli, gli amici, continuando a ripetere le nostre frasi.

Se ci accorgiamo che la mente vaga, riportiamo la nostra attenzione alle affermazioni, sempre con pazienza e indulgenza. Concediamoci tutto il tempo che ci occorre. Osserviamo tutto ciò che si affaccia alla nostra consapevolezza mentre teniamo le persone le cuore.

Quando ci sentiamo pronti a proseguire, individuiamo una persona con cui abbiamo rapporto difficile, o verso quale non proviamo sentimenti amichevoli. Cerchiamo ora di coltivare, intenzionalmente, sentimenti di compassione, bontà e generosità verso quella persona.

Abbandoniamo il nostro risentimento, la nostra antipatia. Ricordiamoci di osservarla come un “essere intero”, che prova dei sentimenti, come dolore e ansia, che prova sofferenza e che merita anch’esso amore e tenerezza. Se quella persona ci ha causato dolore, cerchiamo deliberatamente di perdonarla nel nostro cuore, lasciamo andare la vostra ira, il rancore, il nostro sentirci feriti; lasciamo andare il nostro attaccamento ad avere ragione, a sentirci giustificati nel non amarla.

“Possa essere felice; possa essere libero/a dal dolore dalla sofferenza; possa provare amore e gioia. Possa vivere bene.” Se in maniera consapevole o inconsapevole le abbiamo fatto anche noi del male, chiedetele di perdonarci. Possiamo fare questo sia con persone ancora in vita sia con coloro che non ci sono più. Perdonando, e chiedendo perdono, il nostro cuore può provare un profondo senso di liberazione dalle emozioni negative che l’hanno appesantito nel tempo.

Questo rappresenta per noi un profondo processo di purificazione e di accettazione delle cose così come sono, ma anche di distacco da sentimenti e ferite del passato.

Quando ci sentiamo pronti, possiamo continuare espandendo il nostro amore verso gli altri, magari verso gruppi di persone meno fortunate di noi e che pensiamo possano avere bisogno di energia positiva.

“Possano essere felici; possano essere liberi dal dolore dalla sofferenza; possano provare amore e gioia. Possano vivere bene.” Ora, possiamo spingerci oltre, irradiando con sentimenti di compassione e tenerezza tutti coloro che soffrono, che hanno bisogno di affetto e di cure. **“Possano essere felici; possano essere liberi dal dolore dalla sofferenza; possano provare amore e gioia. Possano vivere bene.”** Ora possiamo continuare la nostra meditazione rivolgendoci a tutti gli esseri viventi e al pianeta terra, immaginando di racchiudere idealmente in un abbraccio d’amore il mondo intero.

“Possano essere felici; possano essere liberi dal dolore dalla sofferenza; possano provare amore e gioia. Possano vivere bene.” Quando siamo pronti, prepariamoci a concludere la nostra meditazione ritornando al respiro. Sentiamoci liberi di stare seduti per un po’, insieme al respiro e al corpo, mantenendo e cullando i nostri sentimenti di calore, generosità e amore verso tutti gli esseri.

PRATICHE DELLA MINDFULNESS PER L’ANSIA, LE PREOCCUPAZIONI, LA PAURA

Prima di tutto è necessario esercitarsi regolarmente, attraverso gli esercizi fondamentali con cui avete predisposto il vostro piano pratica. Successivamente, potrete lavorare consapevolmente sull’ansia con pratiche più mirate e specifiche. Infatti, una volta che avete stabilito un’abitudine regolare di esercizio, nei momenti o nei periodi in cui vi sentite più ansiosi, potrete integrare e adattare il vostro piano pratica utilizzando tecniche più specifiche, a seconda delle sensazioni che state vivendo.

Alcune delle pratiche che seguono sono già state affrontate nelle scorse lezioni, mentre le nuove meditazioni che ora vi elencheremo potrete trovarle all’interno del presente modulo.

Pratiche di mindfulness per l’ansia, lo stress e la paura.

Meditazione della scansione corporea (body scan)

Quando:

Per imparare a tollerare le sensazioni fisiche forti prodotte dall’ansia e dalla paura:

Meditazione della consapevolezza dell’ansia nel corpo

Quando:

Quando i sintomi dell’ansia sono prevalentemente fisici e forti.

Pensieri sono solo pensieri

Quando:

Se ci assale la preoccupazione o abbiamo paura per il futuro.

Meditazione della montagna

Quando:

Per coltivare la stabilità, aumentare la capacità di sopportare l'ansia e la paura e osservarne la transitorietà di quest'ultime. Se non fa già parte del vostro piano pratica abituale, non aspettate di essere agitati per esercitarvi con questa tecnica. Iniziate quando vi sentite relativamente calmi, in modo da potervi fare ricorso più facilmente nei momenti in cui ne avete più bisogno.

Meditazione camminata

Quando:

Se siamo agitati, fortemente ansiosi e non riusciamo a stare seduti.

Meditazione della gentilezza amorevole

Quando:

Se vi giudicate o vi arrabbiate con voi stessi perché siete ansiosi.

Pratiche mindfulness informali

Tutte le pratiche informali, anche nei momenti di maggiore agitazione, aiutano a riportare l'attenzione all'esperienza sensoriale presente, distogliendo la mente dalle preoccupazioni sul futuro.

- Meditazione informale camminata
- Meditazione informale del cibo
- Meditazione informale durante varie attività della giornata (sotto la doccia, lavando i piatti, lavando i denti, ecc.)

MEDITAZIONE DELLA CONSAPEVOLEZZA DELL'ANSIA NEL CORPO

Obiettivo:

Imparare ad avvicinarsi alle sensazioni corporee anziché combatterle. Cercare di stare con l'esperienza, lasciare che seguano il loro corso, senza cercare di cambiarle. La via per la libertà psicologica è quella di smettere di mettere in atto la strategia di fuga, evitamento, lotta. Questo ci permette di interrompere il meccanismo di mantenimento dell'ansia, perché smettiamo di generare la paura dell'ansia stessa. Imparare a stare con l'ansia insegna ad aumentare la nostra capacità di sopportarla e a temerla in misura minore. Ogni nuovo momento di ansia può diventare un'ulteriore opportunità per esercitare la vostra capacità di sopportarla, e quindi di liberarvi sempre di più da essa.

Durata indicativa:

20 minuti. Dopo aver fatto un po' di esperienza, è possibile ridurne la durata. E' possibile usare questa meditazione nei momenti di emergenza, quando si manifesta l'ansia con i suoi sintomi fisici.

Quando:

Se la paura o l'ansia hanno un carattere prettamente fisiologico e scatenano una serie di sintomi fisici quali sudorazione, tachicardia, spalle tese, mal di stomaco, nervosismo ecc.

Istruzioni

Iniziate concentrandovi sul respiro per alcuni minuti. Quando riuscirete a compiere alcuni cicli completi senza distrarvi, lasciate che il respiro passi in secondo piano, e ponete la vostra attenzione primaria le vostre sensazioni ansiose, una per una. Cercate di mantenere un atteggiamento da neofita, accostandovi a queste sensazioni con interesse e curiosità.

Osservate come esse si manifestano nel vostro corpo, senza giudicarle, senza chiedervi il significato. Prestate attenzione al ritmo del vostro respiro; ai battiti del cuore; alla tensione muscolare; alla sudorazione, al nervosismo. Quando la vostra mente inizia a deviare dalle sensazioni che state provando, riportatela gentilmente su di esse. Osservate l'andamento delle vostre sensazioni. Se è costante o se, anche in maniera quasi impercettibile, cambia da un momento all'altro. Osservate anche quando compare l'istinto di sottrarvi alle sensazioni ansiose. Il bisogno di alzarvi, di fermarle, di muovervi. Ogni volta che accade, gentilmente riportate l'attenzione a ciò che sta avvenendo nel corpo. Ricordatevi che il fulcro è quello di cercare di stare con le vostre sensazioni fisiche provocate dall'ansia, il più possibile, senza cercare di allontanarle, evitarle o arrestarle.

MEDITAZIONE I PENSIERI SONO SOLO PENSIERI

Obiettivo:

L'obiettivo di questa meditazione non è quello di cercare di fermare o modificare i pensieri, ma di smettere di prenderli per veri e di identificarsi con essi.

Se mentre attraversano la vostra mente eviterete di seguirli o di respingerli, osserverete con più chiarezza che i pensieri non sono fatti. I pensieri sono solo pensieri, quindi solo un aspetto e non la totalità del nostro essere. Li includiamo, ma siamo qualcosa di molto più grande. Se non ci identifichiamo con i nostri pensieri ci liberiamo dalla tirannia del pensiero.

Durata indicativa:

20 minuti

Quando: ogni volta che sentite sorgere pensieri ansiosi.

Istruzioni

Concentratevi sul respiro per alcuni minuti, cercando di seguire dei cicli completi di inspirazione ed espirazione piena. Se state vivendo un periodo di preoccupazione, non tarderanno ad affacciarsi alla vostra mente pensieri che riguardano il futuro.

Per i primi minuti, ogni volta che vi accorgete che la vostra mente è passata ai pensieri, riportatela gentilmente al respiro.

Successivamente, quando compaiono i pensieri, provate ad introdurre alcune immagini mentali. Immaginate che i vostri pensieri siano nuvole che attraversano il cielo.

Voi siete il cielo. I pensieri sono le nuvole, la pioggia, la grandine che possono occupare il cielo solo transitoriamente. Si formano, si spostano e si dissolvono, mentre il cielo resta inalterato.

MEDITAZIONE DELLA MONTAGNA

Nella meditazione della montagna viviamo il nostro corpo, seduti in meditazione, come una montagna imponente, immobile, solidamente unita alla terra.

Questa pratica meditativa ci aiuta a:

Centrare noi stessi, quando ci si trova ad affrontare momenti particolarmente turbolenti della vostra vita. Immaginare e incarnare la stabilità di una montagna ci allenerà a essere presenti alle condizioni avverse del mondo e a quelle interiori.

Durata:

L'esercizio richiede circa 10-15 minuti, ma possiamo dedicare a questa meditazione il tempo che desideriamo, che ci sembra più appropriato in quel determinato momento.

Istruzioni

Sediamoci come nella pratica della meditazione del respiro, in una posizione comoda ma con la schiena dritta. Immaginiamo ora una montagna, che ai nostri occhi incarni la maestosità e le meraviglie della natura. Può essere una montagna che abbiamo visto dal vero o in una fotografia, una montagna che abbiamo scalato oppure semplicemente immaginato.

Osserviamo la base della montagna che affonda le sue radici nella crosta terrestre, fino alla vetta che si staglia imponente nel cielo, occupando il suo posto nel paesaggio. Osserviamo ora le caratteristiche della montagna: la solidità, la magnificenza, l'immobilità, la bellezza, il suo perdurare nel tempo.

Pensiamo al tempo che scorre, al susseguirsi del giorno e della notte. Ai cambiamenti climatici che la montagna attraversa, stagione dopo stagione, anno dopo anno, mentre lei resiste al suo posto, imperturbabile, immobile, di fronte a qualsiasi condizione. Immaginiamo ora di essere la montagna, mentre siamo in posizione seduta con i piedi appoggiati al suolo. Il nostro corpo è la maestosa massa della montagna, imponente, solidamente unita alla terra. Le nostre braccia sono i pendii della montagna, la nostra testa è la cima, imponente, che si staglia nel cielo.

MEDITAZIONE DI CONSAPEVOLEZZA DEL RESPIRO E DEL CORPO

Istruzioni per la meditazione

- 1- Proviamo ad espandere il campo della nostra consapevolezza "intorno" al respiro, includendo le sensazioni del nostro corpo seduto in meditazione.
- 2- Notiamo le sensazioni di contatto tra il nostro corpo e le cose intorno a noi, come la sedia, il cuscino, il pavimento. Osserviamo le sensazioni che provengono da ciascun punto di contatto con il nostro corpo.
- 3- Prestiamo attenzione a come queste sensazioni siano in realtà composte da centinaia di sensazioni molto più piccole legate insieme.
- 4- Ogni volta che l'attenzione divaga, riconduciamola al respiro e al corpo.

MEDITAZIONE DI CONSAPEVOLEZZA DEI SUONI

Istruzioni per la meditazione

- 1- Espandiamo il campo della nostra consapevolezza ai suoni che ci circondano. Questo non significa che dobbiamo cercare di ascoltare dei suoni. Dobbiamo semplicemente udire quello che c'è da udire mentre siamo in meditazione, come puri suoni, senza farci coinvolgere da giudizi o trascinare dai pensieri.
- 2- Udiamo anche i silenzi che separano i suoni.

MEDITAZIONE DELLA PURA CONSAPEVOLEZZA

Questo tipo di meditazione, chiamata anche della consapevolezza non focalizzata, significa praticare la mindfulness sostando nella consapevolezza stessa, senza alcun oggetto specifico su cui focalizzare l'attenzione. Non c'è un programma specifico da seguire rispetto a ciò a cui dobbiamo prestare attenzione. La consapevolezza può contenere qualsiasi cosa: Pensieri, emozioni, Sensazioni del corpo che possono generare ansia, Paura, Dolore oppure no. Questo non ha importanza. Ciò che importa è un atteggiamento di gentilezza e accettazione incondizionato verso tutto ciò che giunge alla nostra consapevolezza. Non dobbiamo fare nulla, o aspettarci che accada qualcosa. Dobbiamo semplicemente utilizzare la consapevolezza per vedere e conoscere tutto ciò che arriva, attraverso i sensi, per cogliere qualsiasi pensiero, emozione o sensazione che giunge e si dissolve, da sola. Senza dare loro alimento, senza farci travolgere o catturare. Cogliamo qualsiasi cosa giunga, Con semplicità e compassione. Osserviamola e riconosciamola, cercando di mantenerla nel campo della consapevolezza al meglio delle nostre possibilità. Non dobbiamo fare nulla se non cercare di rimanere nella consapevolezza, presenti, momento dopo momento. Ogni volta che la nostra mente si perde o si distrae, cerchiamo di riportarla alla consapevolezza con amore e gentilezza.

MEDITAZIONE DEI 3 MINUTI DI PURO RESPIRO

Indicazioni

Questa pratica è stata sviluppata da Mark Williams, John Teasdale e Zindel Segal, creatori del protocollo MBCT - Mindfulness Based Cognitive Therapy.

E' una mini-meditazione che fa da ponte tra le meditazioni formali e le incombenze della vita quotidiana. Consente di disinserire il pilota automatico e di radicarsi nel presente.

- E' una meditazione che si usa per interrompere periodicamente la giornata in modo da riuscire a mantenere più facilmente un atteggiamento di consapevolezza. Dissolve gli schemi di pensiero negativi prima che prendano il controllo della nostra giornata.

- E' anche una meditazione di emergenza da utilizzare quando ci si sente sotto pressione e i pensieri rischiano di risucchiarsi in una spirale discendente. Consente di ristabilire una visione più chiara delle cose e di recuperare la giusta prospettiva, riconnettendosi al momento presente.

Lo spazio dei tre minuti comprende tre fasi distinte della durata indicativa di un minuto ciascuna:

Fase 1 – Diventare consapevoli

Fase 2 – Raccogliersi

Fase 3 – Espandersi

Istruzioni

Adottiamo una postura eretta e dignitosa, seduti o in piedi. Possibilmente chiudiamo gli occhi.

Fase 1- Diventare consapevoli

La prima fase è la presa di consapevolezza: fermiamoci e chiediamoci:

- “Qual è la mia esperienza in questo preciso momento?” Notiamo ciò che sta accadendo nella nostra esperienza interiore.
- “Quali pensieri mi attraversano la mente?” Osserviamo nostri pensieri come eventi mentali passeggeri.
- “Quali stati d'animo ho?” Notiamo i nostri sentimenti e le emozioni.
- “Quali sensazioni corporee sono presenti in questo momento? Osserviamo rapidamente ogni parte del nostro corpo e notiamo eventuali tensioni e rigidità, senza cercare di cambiare nulla.

Fase 2 - Raccogliersi

Portiamo ora l'attenzione al respiro e osserviamolo nella pancia, seguendo l'addome che si alza ad ogni inspirazione e si abbassa durante l'espirazione. Osserviamo il respiro per un po' di cicli, in modo da ancorarci maggiormente al momento presente.

Fase 3 - Espandersi

Espandiamo ora la nostra consapevolezza oltre il respiro, e portiamola alla sensazione del nostro corpo nel suo insieme, compresa la postura, l'espressione facciale, la posizione nello spazio. Se notiamo aree di tensione respiriamoci dentro, come abbiamo imparato a fare nella meditazione della scansione corporea, e sentiamo il nostro corpo rilassarsi e aprirsi, respiro dopo respiro. Se riusciamo possiamo espandere la nostra consapevolezza ancora oltre, allo spazio che ci circonda e tutto ciò che possiamo sperimentare attraverso i nostri sensi.

Respiriamo con tutto ciò che c'è lì in quel momento, con un senso di accettazione, permettendo a noi stessi di sperimentarlo, prima di passare alle attività quotidiane.

Pianifichiamo la tecnica dei tre minuti in alcuni momenti della nostra giornata, nel bel mezzo delle nostre attività quotidiane. Lo scopo è quello di mantenere semplicemente la consapevolezza nel momento presente e di spostare la propria operatività dal fare all'essere.

Con il tempo, saremo in grado di introdurre questa tecnica più spontaneamente nei momenti in cui ci sentiamo stressati o in cui stiamo sperimentando qualcosa di spiacevole. In queste situazioni usiamo la tecnica dei tre minuti senza l'intenzione di bloccare le esperienze difficili, ma per portare più consapevolezza alle nostre reazioni, notare che possiamo resistere e che ogni cosa, anche un'emozione sgradevole, è transitoria.