Glen Schneider

DIECI RESPIRI VERSO LA FELICITÀ

La pratica del respiro consapevole

Prefazione di Thich Nhat Hanh

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

GLEN SCHNEIDER

DIECI RESPIRI VERSO LA FELICITÀ

La pratica del respiro consapevole

Prefazione di
THICH NHAT HANH

EDIZIONI
IL PUNTO
D'INCONTRO

Indice

Prefazione 7

Introduzione - Fermarsi per assaporare la vita 11

1. Nuovi percorsi verso la felicità 21
2. Contare dieci respiri 27
3. Centrarsi sul corpo 35
4. Mettere insieme il contare e il centrarsi 41
5. Toccare le meraviglie della vita 47
6. Approfondire i rapporti umani 51
7. Toccare la terra e le sorgenti della nostra vita 57
8. Quando sorgono gli ostacoli 65
9. Rimuovere gli ostacoli 75
10. L'abitudine alla felicità 83

Appendice 1 - Il rilassamento profondo 89

Appendice 2 - La rimozione dell'oggetto 95

Appendice 3 - La triplice pratica del toccare la terra 99

Ringraziamenti 105

Prefazione

C'è chi dice che la mindfulness sia nient'altro che questo: inspirare ed espirare. E ha ragione. Con il respiro consapevole siamo più presenti a noi stessi e al mondo e possiamo vivere con intensità ogni momento della nostra vita quotidiana. Il respiro consapevole ci aiuta a essere sereni e felici e ad avere una mente lucida. Ci aiuta a trasformare la sofferenza interiore. Ci aiuta a stare in contatto con la vera natura della realtà.

Il respiro consapevole richiede un po' di allenamento. Ma pochi giorni di pratica possono già fare la differenza. Dovremmo riuscire a portare con noi una sensazione di gioia e di felicità ogni volta che lo vogliamo. Inspirando portiamo la nostra mente a casa, nel nostro corpo, e all'improvviso siamo

completamente presenti nel qui e ora – è molto corroborante – e possiamo riconoscere le varie forme di felicità a nostra disposizione, più che sufficienti per sentirci felici.

Quando riportate la mente a casa nel corpo, è per stare con il vostro corpo, per stabilirvi nel qui e ora e per avere la possibilità di vivere la vostra vita. Avete l'opportunità di vivere intensamente ogni momento. Non venite più portati via dai pensieri sul passato o sul futuro, dai vostri progetti o dalle forti emozioni. Fare dieci respiri consapevoli sembra facile ma l'effetto è enorme.

Nel cervello ci sono percorsi neurali molto frequentati. Quando venite in contatto con qualcosa che normalmente stimola in voi una certa sensazione, per esempio l'ira, il vostro assiduo percorrere quella via neurale diventa un'abitudine, in questo caso l'abitudine all'ira. Con una pratica del respiro consapevole come quella dei Dieci Respiri potete sempre aprire nuovi percorsi neurali. E quando questa diventa un'abitudine, la chiamiamo abitudine alla felicità. Ogni momento può essere un momento di felicità.

Tutti possiamo beneficiare di più felicità. Quindi prendetevi il tempo per respirare. Può fare la differenza. Lasciate andare e diventate liberi. E in quanto persone libere, vi accorgete che ci sono molti modi di reagire alla stessa situazione, non uno soltanto. Quando siamo in grado di generare l'energia dell'amore e della compassione, la felicità è lì. Questo è ciò di cui abbiamo più bisogno. Questo è ciò di cui il mondo ha più bisogno.

– Thich Nhat Hanh

Introduzione

FERMARSI PER ASSAPORARE LA VITA

Inspirando sono consapevole di essere vivo.
Espirando sorrido alla vita dentro e attorno a me.

– Thich Nhat Hanh

La prima volta che provai a fare tutta la pratica dei Dieci Respiri ero nel mio giardino durante una fredda serata di febbraio. Stavo camminando, guardai in alto e vidi una falce di luna incorniciata dai rami spogli del nostro ippocastano. Mi fermai per riempirmi di quella scena deliziosa e decisi di fare dieci respiri consapevoli guardando la luna tra i rami. Durante quei dieci respiri notai che nel petto mi sentivo corroborato in un modo

diverso dal solito. Era una piccola sensazione piacevole. Poi ripresi a camminare.

La sera successiva uscii per andare in garage a fare una cosa. Mi capitò di guardare in su e di rivedere quella luna un po' più alta nel cielo aperto. Mi fermai per un attimo, non so perché, e sentii subito un'ondata emotiva, come se stessi salutando un vecchio amico. Dal profondo emersero queste parole: "Oh sì, io e te ci conosciamo da tanto tempo".

Rimasi sorpreso, perché non avevo mai sentito una tale connessione con la luna o una sensazione così intima. Poi la collegai con l'esperienza della serata precedente.

La pratica dei Dieci Respiri è un modo semplice di usare il respiro consapevole e ritmico per aiutarci ad assaporare la vita e a vivere più pienamente. È molto semplice. Quando qualcosa di bello o di buono ci tocca – che sia un panorama, un suono o una sensazione – fermiamoci e offriamogli la nostra completa presenza per la durata di dieci respiri,

in modo da poter assaporare davvero l'esperienza del momento presente.

Se gli diamo una grande attenzione, possiamo notare che le opportunità per essere felici, per toccare con mano lo splendore della vita, in realtà sono molte ogni giorno. Qualcosa cattura il nostro sguardo, qualcosa ci tocca il cuore. Sorgono belle sensazioni.

Poco a poco mi sono allenato per fermarmi e sperimentare sempre di più questi momenti mentre inspiro ed espiro per dieci volte. Gli alberi, gli uccelli, i fiori, persino il mio corpo: tutto è diventato un buon amico. Ho riscoperto i sentimenti dell'amore e della meraviglia che in me erano rimasti dormienti sin dall'infanzia. Ho imparato a intensificare le mie relazioni con gli altri. La mia devozione nei confronti della vita è cresciuta enormemente. E anche la mia gratitudine.

Quando parlo di felicità mi riferisco a quella profonda e persistente dell'appagamento, della connessione e della pienezza, al dimorare felicemente

nel momento presente. È l'esperienza dell'apertura alla bontà e alle meraviglie della vita, del gioire intensamente della vita e del sentirsi profondamente connessi con gli altri, con tutto il creato e con la realtà spirituale.

Molte persone che conosco hanno una grande paura di perdersi qualcosa della vita, di essere vive senza sperimentare pienamente la vita. Sentono che riescono ad avere soltanto un assaggio delle promesse della vita. Conosco bene anch'io questa sensazione, era ben radicata in me.

Praticare i Dieci Respiri mi ha fatto vedere come fermarmi, aprire il mio cuore, assaporare ciò che amo del mondo e lasciare che il bene entri in me. La mia vita è sbocciata in un modo che non credevo possibile.

Panoramica sulla pratica dei Dieci Respiri

Ecco le parti fondamentali della pratica dei Dieci Respiri. Le passeremo in rassegna con maggiore attenzione nei capitoli due, tre e quattro, in cui potrete imparare la pratica passo per passo.

Quando vi si presenta un bel momento e vi imbattete in qualcosa che vorreste assaporare, per esempio la luce del sole su una goccia di rugiada, fate così:

1. Smettete di fare qualunque cosa stiate facendo.

2. Chiudete gli occhi, mettetevi la mano dominante sulla pancia e iniziate a prestare attenzione al respiro. Notate il saliscendi della mano sulla pancia mentre respirate. Fate tre profondi respiri per calmare e ripulire la vostra mente.

3. Quando vi sentite più presenti, aprite gli occhi e osservate l'oggetto della vostra attenzione. Fate un respiro lento e profondo, inspirando ed espirando. Questo è "uno".

4. Continuate a contare ogni respiro: “due”, “tre”, “quattro”. Lasciate che l’incontro tra voi e l’oggetto si sviluppi naturalmente. Mentre contate, osservatelo e basta, senza nessun commento mentale e senza nessun giudizio. Notate il suo colore, la sua forma, il suo suono o il suo aroma.

5. Mentre contate, siate consapevoli del vostro corpo e di ogni sensazione o emozione che possa sorgere. Permettete a ogni cellula del vostro corpo di aprirsi a questo incontro. Permettete a questa esperienza di essere quanto più completa possibile. Non trattenetevi.

6. Quando siete arrivati a “dieci”, restate nella sensazione del momento. Poi, se vi va, fate altri dieci respiri nello stesso modo.

La pratica dei Dieci Respiri è concettualmente molto semplice, ma nella pratica a volte può essere impegnativa. Bisogna abituarsi e richiede concentrazione e coraggio. Spesso è difficile anche solo interrompere ciò che si sta facendo e lasciare lo spazio per godere più pienamente della vita.

Un modo che ho imparato per fermarmi è quello di stabilire l'obiettivo di fare i Dieci Respiri almeno una volta al giorno. All'inizio era un po' irritante, ma adesso è diventato naturale. Ogni giorno non vedo l'ora di fare un nuovo incontro. È troppo divertente. Cosa mi attirerà, cosa toccherà il mio cuore, quale sarà la mia sorpresa del giorno?

La settimana scorsa stavo camminando lungo la riva di un torrente quando ho notato un fascio di steli verdi di scrofularia della California che spuntavano ai piedi di una quercia. Passandoci a fianco mi sono sentito che dicevo: "È bellissimo!". Poi una vocina interiore ha detto: "Questo è un momento da Dieci Respiri". Quindi sono tornato sui miei passi e ho dedicato a quel momento dieci respiri. I miei occhi si sono deliziati del viola intenso e luminoso dei nuovi steli, della luce obliqua che acciuffava le foglie, i loro margini seghettati e il loro tremolare al soffio di una brezza gentile. Erano tutte cose che non avevo mai notato prima ed era eccitante scoprire tanta novità e bellezza nel mondo. Mi sentivo come l'uomo più ricco del pianeta e mi stavo divertendo talmente tanto che ho

dedicato i Dieci Respiri a quella scena per tre o quattro volte.

Nella pratica dei Dieci Respiri, la cosa importante è iniziare e stabilire l'intenzione di continuare a contare con il respiro fino a "dieci". Quando lo fate, create un nuovo percorso neurale che vi aiuta a stabilizzare la vostra abitudine alla felicità.

La pratica dei Dieci Respiri coinvolge il maestro interiore. Ciò che attira la vostra attenzione dipende completamente da voi. Come vedete la vostra esperienza e come si sviluppa dipende completamente da voi. Potete fare questa pratica ovunque e in ogni momento. Quando qualcosa vi parla, datele il vostro rispetto e il tempo che merita. Sarete ampiamente ricompensati.