

Gruppo Mindfulness Autunno 2014 – Asia Modena

Commenti di alcuni partecipanti, al termine del programma.

“Questi due mesi di meditazione mindfulness, ogni giorno, mi hanno portato grandi benefici, che spero di mantenere. Ad esempio oggi al lavoro era la settimana più dura dell’anno, ero al culmine dello stress; mentre ero davanti al computer, ho ascoltato per un attimo il corpo, tutto contratto, e ho capito che mi stavo facendo del male. Ora riesco a rompere il mio schema che mi porta a quel punto, è una grande soddisfazione.

Ho rivissuto il “punto di vista” che avevo già incontrato anni fa a un corso di yoga, e che mi aveva fatta sentire assurda. Ora è risultato interessante e quieto.

Sono molto grata a tutti voi per la grande condivisione che c’è stata tra di noi, anche se non ci siamo conosciuti bene nel senso ordinario”.

(A., anni 52)

“Il percorso della mindfulness mi ha fatto vedere più lucidamente. Una mattina ho fatto l’esercizio di consumare la colazione in totale attenzione, da sola; è stata una colazione ultra-consapevole, mi sono impressionata di quanto fossi presente a ogni istante, di quanto il mio punto di vista, che avevo sperimentato in meditazione durante il corso, fosse acceso e molto intenso. Avevo una fortissima consapevolezza di quello che volevo, al punto che è diventata un turbamento. Poi è passato. Sono tornata a quel luogo in momenti di forte stress e ci ho fatto pace, ora ci vado tranquillamente.”

(F., anni 36)

“E’ stato un lavoro adeguato, essenziale. Mi sono ritrovato con un rallentamento dei tempi, del pensiero, del respiro. L’impressione è di aver toccato solo la punta di un iceberg. Vedo che ciò che faccio può non essere così automatico: posso fare una pausa in un momento di rabbia, aprire un margine di scelta, di possibilità.

Sento che lascio scorrere di più. Invece di leggere un libro o una pagina, adesso resto a lungo su una frase, la medito, la assaporo.

La pratica a casa è fatta di azioni quotidiane consapevoli e meditazione. Mi sento con uno spunto grande di cambiamento.”

(L., anni 61)

“Con la mindfulness ho ritrovato lucidità, riuscendo a guardare i miei pensieri, le emozioni. Quando meccanismi come la paura si scatenano nella mente, mi dico: aspetta, ferma, c’è un’alternativa. Sono venuta pensando di trovare una ricetta per guarire dai pensieri negativi. Non c’è, ma con la meditazione riesco a gestirli meglio. Sono anche più presente agli altri, e questo mi facilita nelle relazioni. In futuro mi impegnerò per continuare a praticare la meditazione ogni giorno. Come un rifugio, un luogo solo per me, per vivere consapevolmente i momenti difficili, ma anche per assaporare i momenti di gioia. Un grazie sincero per la ricchezza che mi avete trasmesso.”

(F., anni 48)

“Ho preso consapevolezza del continuo rimuginare della mia mente, del mio altissimo senso del dovere; e ho visto che anche altri del gruppo lo vivono. Ho capito che gli esercizi di consapevolezza che faccio a casa, come il body-scan, hanno su di me lo stesso effetto di quando ascolto la musica che amo: ci sono, sono presente. Questo per me è un periodo difficile, e quando arrivo a meditare è perché mi sembra che la testa mi scoppi: uso la meditazione come un salva-vita. Mi sento all’inizio, ma già sento che mi libera da aspettative e giudizi. Mi è piaciuta molto la lezione sull’Aikido, mi ha lasciato tanto. Ho colto l’essenzialità, lo stare tanto tempo su una cosa, lo svuotarsi, il restare con il momento presente.”

(D., anni 51)

“Ho fatto altre volte il corso di mindfulness, ma qui è stato diverso: non lo facevo per lavoro, non era una tecnica. Ho preso davvero le distanze da momenti di confusione e preoccupazioni: non sono io!

Ho sempre avuto molto forte la percezione di esistere, il senso di me stessa, e lo vivevo come un problema perché da esso nasceva fastidio e rabbia verso gli altri. Da tempo non aggredisco più le persone. Ho anche scoperto la compassione: sento che chi sta aggredendo me è in difficoltà, prigioniero di quella situazione.

Mi ha dato molto il gruppo, la presenza delle persone, il fatto di meditare e parlare insieme.”

(R., anni 48)

“Per me sono stati difficili i compiti a casa; ma anche se poco, tutti i giorni ho fatto qualcosa, soprattutto gli esercizi più legati al corpo come yoga leggero e body-scan. Ho capito che non devo sempre essere forte: ho smesso di rinnegare la debolezza, gli scatti di rabbia, o il pianto: è solo un periodo difficile. Mi osservo di più, e osservo di più gli altri, mi accorgo se sono tristi o in difficoltà.

Non combatto con le difficoltà, le assaporo nel dolore. Sono momenti tristi e sereni.”

(E., 32 anni)

“Anche se non dovevamo avere aspettative sul corso, le mie erano elevate. Ma l’esperienza della mindfulness le ha superate. Devo ringraziarvi di questo luogo, qui si parla sottovoce, ci si ascolta. Ho imparato molto da tutti, è interessante ascoltare senza giudicare e parlare percependo che non sono giudicato.

Pratico la meditazione a casa. Sabato mattina stavo meditando e mi è sembrato di star facendo la cosa più utile e sensata di tutta la mia vita: un momento perfetto. Ne ho vissuti altri nella mia vita, ma erano legati a situazioni specifiche mentre in questo caso stavo solo seduto per terra! Prima dicevo: sì, meditare è interessante, ma devo fare questo e quello, invece quella mattina era chiaro che restare presente a me stesso era l’unica cosa sensata. Mi ha fatto quasi paura: vedere tutto, lasciar andare, può essere un problema: dove porta? Uno deve cambiare tutta la sua vita?”

(M., anni 34)