

Gruppo Mindfulness primavera 2017, Asia Modena

Considerazioni dei partecipanti a fine corso

Ho difficoltà ad azzerare il cervello, ma qui ci sono riuscita. La giornata intera di pratica è stato un dono inaspettato. Mi giudico meno per tutte le cose che non ho fatto. Non so se ho capito bene quale è centro dell'Aikido, mi ha interessato molto, voglio approfondirlo. Anche la spontaneità di questa lacrima. D'istinto vorrei solo ringraziare tutti.

(A., professionista e insegnante universitaria, 42 anni)

Cercavo tempo per me, ma durante il corso ho scoperto che sono molto giudicante verso me stessa. Se imparassi a non giudicare, ad accettare questa malattia, forse starei meglio. Stare sul momento presente e scoprirmi giudicante è molto faticoso. In genere non mi prendo tempo per soffrire, ora che me lo concedo ho quasi paura di scoprire qualcosa di me. Ho messo tanta carne al fuoco e devo pensare cosa portare avanti, la meditazione mi piace molto, mi attrae, vedremo se è il momento giusto di portarla avanti.

(G., libera professionista, 40 anni).

Ho emozioni altalenanti, ma ora ho strumenti che posso usare e che mi danno sicurezza. Posso centrarmi anche in situazioni tremende che mi tocca ora di vivere, questo mi rassicura moltissimo. Se sei consapevole delle tue sensazioni, le apprezzi di più. È come avere un potere magico: se ce l'hai e non lo sai, non c'è.

(J., insegnante di danza, 29 anni)

Sono venuta qui per un problema di salute, e per il dolore fisico. Da anni sono stata costretta dalle circostanze a portare consapevolezza su di me. Il percorso mi è piaciuto, mi ha regalato tempo per me, mi sono resa conto che in questi anni sono cresciuta nella consapevolezza.

(B., insegnante universitaria, 51 anni)

Mi sono iscritto al corso Mindfulness per integrare le mie conoscenze sulla mente umana e le sue infinite sfaccettature. Grazie alla meditazione sul respiro sono in effetti riuscito a sondarla in profondità, trovandovi irresistibili spinte verso il futuro e "le cose da fare", altre verso il continuo giudicare eventi e situazioni passate, altre ancora verso le dimensioni dell'umana esistenza in rapporto al mondo e all'universo intero. Durante le meditazioni collettive mi è spesso capitato di provare un piacevole e inaspettato senso di dignità e di gioia che aumentava quanto più restavo immobile e centrato. Alle volte mi è capitato di avere una percezione "quantistica" dell'universo, quasi un'espansione della coscienza che curiosamente si getta a mo' di astronauta in uno spazio cosmico ove sparisce ogni confine tra mondo interiore e mondo esteriore. A volte, mentre medito, mi sorge una domanda: siamo noi che respiriamo o è qualcos'altro, magari l'universo, che respira attraverso di noi? Un percorso, quello della Mindfulness, che consiglio a tutti.

(D. , NLP trainer e scrittore)

Dopo la giornata intera di pratica ho avuto un momento di smarrimento. Fino a quel giorno e in tutta quella giornata ho praticato molto intensamente. Dopo quella giornata, mentre venivo a casa in macchina, mi sono raccolta nel momento presente, e mi sono sentita proprio come se scivolassi giù, lungo la corrente, molto leggera. A casa mi sono seduta e c'è stato un momento di estrema apertura: è stato prima molto interessante, poi mi sono come spaventata. Forse non ero pronta. È qualcosa che va capito.

(S., medico, 41 anni)

Sto meglio, ho notato tanto la consapevolezza delle cose belle, nel quotidiano vedo quanto è bella la vita. Ma ho capito che la consapevolezza c'è anche nei momenti difficili, e rende le cose ancora più intense. È difficile integrarlo nella mia vita quotidiana. Ho fatto un passo in una dimensione che mi interessa molto, mi affascina, ma per continuare ho bisogno di qualcuno che mi guidi.

(S., consulente manager, 43 anni)

Grazie alla consapevolezza sono riuscito a gestirmi meglio. Durante il corso sono anche tornato a riesaminare alcune vecchie abitudini.

(F., amministratore delegato, 42 anni)

Il corso mi ha riaperto questo nuovo sguardo su me stessa e sulla mente. È stato un periodo troppo breve per dire che mi ha cambiata, ma sicuramente mi ha riaperta.

(L., educatrice, 36 anni)

Ho cambiato qualcosa, mi osservo giudicare e anche che giudico il giudicare. Ho fatto riflessioni a cui non sarei arrivato senza questa pratica. Speravo di arrivare a quella intensità di cui hanno parlato altri, ma non ci sono riuscito. Però so di cosa si tratta: ho un ricordo molto nitido, che ero piccolo, da solo, e mi ascoltavo il respiro e... era molto intenso! Mi spaventavo! Andavo in affanno! Di conseguenza non ho mai amato star solo. Ma in seguito ho ricercato questo stato come qualcosa di prezioso. Questa intensità nei due mesi del corso non è tornata, probabilmente perché avevo paura che arrivarci mi facesse cambiare e quindi non ho fatto tutti gli sforzi necessari. Spero di continuare a praticare e affrontare questa resistenza interna al cambiare.

(D., ingegnere, 51 anni)

Mi sono impegnata molto per prendere tempo per me e ci sono riuscita. Nel porre attenzione ai tanti momenti di ogni giornata ho percepito bene il gusto della vita, è stata una svolta. La giornata intera di meditazione è stata meravigliosa, ho provato molte emozioni, e dal giorno successivo il dedicare solo 30 minuti alla meditazione non mi sembrava abbastanza.

(A., impiegata, 41 anni)

Sono venuto qui per problemi di ansia, che ci sono ancora. Sono proiettato nel futuro o nel passato, e gli obiettivi mi mettono ansia. Per questo non sono riuscito a praticare tutti i giorni e ho preferito la pratica informale, ad esempio suonando il pianoforte e restando sulle note, nel momento presente. Ma ho notato anche che quando resto sul presente, provo una grande tristezza: quindi di forse l'ansia c'è per non farmi stare nel momento presente, per distogliermi da quella tristezza. Ringrazio tutti, vi ho ascoltato con molta attenzione, cosa che non faccio spesso nel quotidiano, ed ho imparato tante cose.

(A., studente universitario, 21 anni)

Sono riuscita a tenere a bada la mente, in un maggiore silenzio. Sono soddisfatta ma è anche vero che ho goduto di un periodo di pausa dal lavoro che mi ha aiutata. Da lunedì ricomincio, tornerò nel "frullatore" e la cosa mi spaventa. Sono certa però che in mancanza di una guida abbandonerò, vediamo come fare.

(C., impiegata, 40 anni)

Ho intrapreso il corso di Mindfulness perché volevo migliorarmi. Nel corso sono emerse tante cose che tendo a soffocare, ho visto la mia armatura e il fatto che, se non tiene, ho paura. Ho fatto delle scoperte, ad esempio come può essere devastante guardarsi negli occhi, o ascoltare i compagni del gruppo: nella mia vita non ho mai dedicato tanto tempo ad approfondire degli argomenti con delle persone. Voglio provare a fare aikido. Mettere consapevolezza nella sensibilità. Vorrei continuare l'esperienza di lavoro in gruppo.

(A., impiegato, 57 anni)