

Commenti di fine corso Mindfulness MBSR Primavera 2019 – Centro Mindfulness Mente&Vita - Modena

Mi sono ritrovata, non mi vedevo da almeno 10 anni (M., 39 anni)

Ho frequentato questo corso per la seconda volta, la prima è stata due anni fa, e di nuovo mi ha dato forza. Una forza interiore che è già lì, ma che avevo perso. Ho notato che se non medito regolarmente, le ansie tornano e sono meno libera. (J., 30 anni).

Da questo corso ho imparato tantissime cose, sono cambiato tanto. Mi ero costruito una maschera forte, che non mostrava a nessuno le debolezze del vero me stesso. Quando in passato questa maschera è crollata, l'estate scorsa, è stato devastante: volevo solo anestetizzarmi, non sentire, ricacciare questo "vero me stesso" da qualche parte perché era troppo debole ed io non volevo sentirmi, pensarmi così. La meditazione mi ha dato la possibilità di mettermi invece a confronto con questo vero me stesso, di sentirlo. E ho visto che, sì, era debole, ma ero io che lo indebolivo perché lo rifiutavo, lo negavo. Perché lo consideravo qualcosa di sbagliato e lo reprimevo, cercavo di essere qualcun altro. Ora ho capito che su questo vero me stesso ci si può lavorare molto, e bene. L'ho contattato ad esempio nella giornata intera di pratica meditativa che abbiamo fatto: mi ha colpito l'immagine data durante una meditazione, di stare come sul fondo del mare, di noi stessi, e osservare da sotto le onde delle emozioni, dei pensieri, in superficie: ho intuito che ci sono altri occhi, che posso guardare le cose con altri occhi. Prima non ascoltavo, mi anestetizzavo, ho perso tanto tempo, ora non voglio più farlo. Ho ripreso a fare arte, e nella mia arte c'è questo vero me stesso (S., 23 anni).

Durante questo protocollo, a un certo punto, ho scoperto che non riesco più ad arrabbiarmi. Prima la mia era una rabbia esplosiva, ora quando qualcosa mi contraria resto fermo e lucido, non reagisco con risposte di cattiveria e questo mi rende molto contento, perché dà le risposte che davvero voglio dare. Questo atteggiamento è cambiato dal terzo incontro, quando ho cominciato ad ascoltare davvero il respiro e sono riuscito a vedere il mio io da dentro, sono riuscito a capirmi meglio. (M., 38 anni)

Fino a un certo punto del protocollo di mindfulness è andata molto bene, mi sentivo forte. Poi la pratica a casa ha avuto un declino. La cosa bella che porto con me è che le altre persone dicono che sono cambiato, che sono più vitale e luminoso. (C., 38 anni)

Pratico la meditazione da solo da molti anni, ma nella mindfulness ho trovato la dimensione del gruppo, un senso di collaborazione, di esser parte di qualcosa. E' stato importante sentire l'aiuto degli altri. (M., 60 anni)

La pratica mi ha ricordato che ho una dimensione di apertura, che è importante e va coltivata. E' la disponibilità ad accogliere e a lasciar andare. Molte delle tensioni interiori che vivo per il lavoro, in questa apertura posso accoglierle e lasciarle andare, facilmente (F., 42 anni).

Questo percorso mi ha dato la sensazione di ripulirmi, da tante cose che non mi permettevano di sentirmi me stesso. Ho davvero affrontato, in certi periodi, le difficoltà sul lavoro in modo diverso. E' una strada promettente, non deve essere abbandonata. (N., 46 anni)

Mi ha colpito il silenzio, la dimensione dell'ascolto. L'ho portata con me anche fuori di qui (M., 61 anni)

Sono rimasta colpita dalla frase di Victor Frankl che ho sentito qui "Tra stimolo e reazione c'è uno spazio. In quello spazio abbiamo la possibilità di scegliere la nostra risposta. In essa sta la nostra crescita e la nostra libertà". Penso di aver colto quello spazio, lì c'è la percezione di me stessa, da lì nasce qualcosa che non conoscevo che mi fa reagire in modo diverso. (S., 58 anni)

Ho finalmente portato l'attenzione su di me senza ansia. Circa a metà del corso, il respiro mi ha calmato il corpo e di seguito ha calmato la mente. Pensavo di non essere capace di ascoltarmi, che la testa non si potesse fermare, invece si può. (M., 42 anni)

Inaspettatamente, quasi da subito, ho smesso di avere pensieri ripetitivi sul passato e sul futuro. Con il corpo ora sto più dritta. Con la mindfulness ho scoperto che esiste il corpo, prima ero sempre sulla mente, al massimo sentivo le reazioni emotive. Ma nel sentire c'è qualcosa di grande e completamente sconosciuto, un mistero. E' uno spazio in cui mi sento viva. (P., 40 anni).

Del corso di mindfulness mi è piaciuto molto l'incontro in cui abbiamo imparato alcune tecniche di aikido, per affrontare le relazioni difficili. Sarebbe da approfondire (D., 37 anni)

Ho trovato nel mio stesso respiro un'ancora, una sorta di conforto. Grazie al respiro sono riuscita, abbastanza presto, a meditare senza guida audio. Prima sottovalutavo il respiro, non sapevo che potenzialità avesse. (S., 35 anni)

Ho scoperto la capacità di accogliere ciò che accade. Ho iniziato questo corso con l'idea di cambiare come il mio corpo reagiva a certi eventi, ma ho presto capito che non ho il potere di cambiarlo con la volontà. Ma posso accogliere ciò che accade, essere consapevole che c'è la sensazione, e come si presenta: positiva, negativa oppure neutra. La differenza la fa la consapevolezza. C'è bisogno di un lasciar andare. (M., 40 anni)

Da questo corso ho appreso delle regole, importanti. Non ho problemi di attenzione e di concentrazione, ma grazie a queste regole posso accedere a una dimensione di meditazione che per me ora è un rifugio, un covo dove non sento le mie ansie. Spero che nel tempo, approfondendo, possa arrivare a prevenirle. Non mi ha cambiato come sento è capitato ad altri, sono incredulo e contento per loro, spero che possa capitare anche a me. La conduzione del corso mi è piaciuta, sono un sostenitore del rapporto maestro-allievo e spero che continui. (A., 42 anni).

Per me è difficile praticare la mindfulness, è un periodo pesante e ci sono molti pensieri. Ma sono molto aiutata dal mio gatto, quando mi siedo per praticare viene ad accoccolarsi tra le mie gambe e la sua presenza mi regala una grande quiete. (R.)