

Mindfulness per tutti 



Tutti i materiali contenuti nel **Corso Mindfulness per tutti** costituiscono opere dell'ingegno coperte dalla tutela del diritto d'autore (art. 2575 c.c.).

Ogni loro riproduzione indebita o non autorizzata dai dottori Antonio Antefermo e Valentina Cisternino sarà perseguibile ai sensi della Legge n. 633 del 1941 e ss.mm. e ii.



Il miracolo della presenza mentale

Alcuni vivono la meditazione come una grossa fatica e non vedono l'ora che il tempo passi per potersi finalmente riposare. Queste persone non sanno ancora sedersi. Sedendo correttamente, si può trovare il rilassamento e la pace perfetta proprio nella posizione seduta. Spesso è d'aiuto meditare sull'immagine di un sassolino gettato nell'acqua.

Come ci aiuta l'immagine del sassolino? Sedetevi nella posizione che vi riesce più comoda, il loto o il mezzo loto, con la schiena dritta e il mezzo sorriso sul volto. Respirate lentamente e profondamente, seguendo ogni respiro, diventando tutt'uno col respiro. Poi lasciate andare tutto. Immaginate di essere un sassolino gettato nel fiume. Il sassolino affonda nell'acqua senza sforzo. Distaccato da tutto, copre la distanza più breve e infine raggiunge il fondo, il punto di massima quiete. Siete come un sassolino che si è lasciato cadere nel fiume, dimentico di tutto. Al centro del vostro essere c'è il respiro. Non c'è bisogno di sapere quanto ci vorrà per raggiungere la quiete assoluta sul fondo di sabbia sottile sott'acqua. Quando vi sentirete come un sassolino che riposa sul letto del fiume, comincerete a trovare la quiete dentro di voi. Non sarete più come una foglia al vento.

Se non trovate la gioia e la pace nei momenti in cui vi sedete a meditare, il futuro stesso vi sfuggirà fra le dita come un fiume che scorre e voi non riuscirete a trattenerlo, non saprete vivere il futuro quando diventerà presente. Gioia e pace sono la gioia e la pace possibili precisamente in quest'ora di meditazione. Se non le trovate qui, non le troverete da



Mindfulness per tutti

nessuna parte. Non inseguite i pensieri come un'ombra segue l'oggetto che la produce. Non correte dietro ai pensieri. Trovate la gioia e la pace in questo preciso istante.

Thich Nhat Hanh

