

# Presenza mentale

di Ivan Ordiner

La presenza mentale è la capacità di vivere pienamente il momento presente, essendo consapevoli di quello che sta accadendo proprio ora, sia fuori che dentro di noi. È una forma di attenzione non giudicante e non valutante che prende atto, testimonia la semplice e nuda realtà così com'è senza interpretazioni e giudizi. Ogni nostro gesto, ogni pensiero, ogni sensazione o emozione può essere accompagnata e illuminata dalla presenza mentale. Quello che illuminiamo con la luce della presenza mentale diventa più chiaro, più presente, più reale. La presenza mentale è uno stato di calma, di pace e di gioia. La mente è stabile nel presente, non proiettata nel futuro né nel passato.

Presenza mentale è la capacità di vivere il momento presente. In realtà noi viviamo sempre nel presente, solo il presente esiste: il passato non c'è più, il futuro deve ancora arrivare, noi siamo vivi solo nel presente e la nostra vita è un susseguirsi di istanti presenti.

Anche se in linea teorica possiamo essere d'accordo con queste affermazioni, più difficile è farne realmente esperienza, realizzarle nella nostra vita. La nostra mente è per lo più impegnata a rimpiangere o a rammaricarsi per il passato, per la nostra storia sfortunata, o per quella cosa spiacevole che ci è successa ieri, o a preoccuparsi per il futuro, per quel lavoro o per quell'impegno difficile di domani.

La vita ci dà un appuntamento per essere goduta da noi: l'appuntamento è qui e ora, la vita si trova sempre nel presente e se noi manchiamo questo appuntamento allora non siamo realmente e pienamente vivi. Imparare a stare nel presente è importantissimo per la nostra salute fisica e psichica, è la chiave per risolvere tanti dei nostri problemi nevrotici, tanta della sofferenza non necessaria che ci portiamo dietro.

Chiediamoci quante volte siamo in uno stato di presenza mentale nella nostra giornata? Che percentuale del nostro tempo passiamo in uno stato mentale di calma, concentrazione, consapevolezza di quello che ci circonda e del nostro comportamento? Chiediamoci quanto sentiamo di essere noi ad agire piuttosto che essere trascinati dalle circostanze o dalle nostre reazioni emotive meccaniche, quanto sentiamo di essere davvero liberi e quanto di essere schiavi delle situazioni e delle nostre abitudini? Quante volte riusciamo a vedere da un punto di vista distaccato il nostro modo di parlare e di agire, quante volte riusciamo ad osservarci mentre agiamo?

Quante volte ci sentiamo profondamente calati nel momento presente e quante volte invece abbiamo la sensazione che la vita ci sfugga via senza lasciare niente? Quante volte ci sembra di aver sprecato il nostro tempo, di non averlo vissuto pienamente e intensamente? Quante volte siamo trascinati via da pensieri, emozioni, progetti e ansie per eventi futuri o rimpianti e dispiaceri legati al passato?

Quanto tempo della nostra giornata siamo in contatto con il nostro corpo? Magari ci accorgiamo a volte di aver avuto per ore le spalle o il collo in tensione. Quante volte ci ricordiamo di avere un corpo? E quante volte ce ne dimentichiamo e lo trattiamo male finché il nostro corpo non è costretto a richiamare la nostra attenzione con il dolore o con qualche malattia? Quante volte sentiamo intensamente di essere vivi e siamo in contatto con tutte le innumerevoli sensazioni che ci arrivano dal nostro corpo e quante volte invece siamo persi nei nostri pensieri e non sentiamo più niente?

Il nostro corpo è un miracolo: miliardi di cellule, milioni di esseri viventi e intelligenti delle più diverse specie, organismi cellulari che svolgono alla perfezione la loro funzione percorrendo chilometri nel nostro sistema circolatorio, i grandi organi del nostro corpo, il cuore, i polmoni, il fegato, che fanno incessantemente il loro lavoro, i nostri organi di senso, veri capolavori, i nostri occhi, le orecchie,... tutto coordinato insieme e funzionante in modo meraviglioso, tutto vivo. E su questo mare di biochimica galleggia la nostra coscienza, la nostra capacità di pensare, di produrre significati, di essere coscienti di esistere. Rendersi conto di questo, realizzare questo è rendersi conto del grande miracolo che è presente proprio qui e proprio adesso, del miracolo che noi siamo.

Se siete nervosi per il traffico o per il comportamento del vostro vicino di casa penetrate profondamente nella consapevolezza del miracolo di essere vivi e da lì vedete cosa resta della vostra preoccupazione. Presenza mentale è anche restare in contatto con questo miracolo. Allora il groviglietto dei nostri problemi, il nostro collega di lavoro che non ci è simpatico, la critica che abbiamo ricevuto, le preoccupazioni per il nostro futuro, messi a confronto con questo miracolo, si sgonfiano e si ridimensionano notevolmente.

Sono vivo!  
Si sveglia la mia coscienza  
emerge, galleggia  
su un mare misterioso di vita.  
Milioni di microorganismi, globuli  
batteri, sangue.  
Miliardi di cellule, la vita  
dei grandi organi.  
Galleggia anche oggi la mia coscienza  
su un mare misterioso di vita  
si apre al mondo, verso l'alto  
e si meraviglia  
di esserci.

Lo stato di presenza mentale è l'unico stato in cui è possibile guarire e trasformare noi stessi; stare nel presente in contatto con il respiro e con il corpo è accedere a uno stato di guarigione, da questo stato possiamo vedere e capire i nostri problemi, possiamo crescere ed evolvere, realizzare noi stessi, trovare calma, pace e gioia nella vita di tutti i giorni. Possiamo essere presenti sempre, mentre lavoriamo, laviamo i piatti, facciamo la coda in posta, guidiamo o parliamo al telefono. Entrare in uno stato di presenza mentale più volte durante la giornata, compiere la maggior parte possibile delle proprie azioni in presenza mentale è la miglior terapia per iniziare a trasformare i nostri stati negativi.

Ecco una pratica di presenza mentale consigliata da Thich Nhat Hanh: la pratica dei tre respiri.

Più volte durante la giornata, ogni volta che ce ne ricordiamo, fermiamoci e pratichiamo i tre respiri. Facciamo tre respiri in consapevolezza, ovvero seguendo con la mente il nostro respiro da quando inizia a quando finisce, per tutta la sua durata: per tre respiri completi accompagniamo con la presenza mentale l'andamento del nostro respiro. In quel momento ci risvegliamo, siamo veramente vivi, veramente qui, la mente non vaga come fa solitamente ma resta in contatto con il corpo, in quel momento non pensiamo a niente, accompagniamo semplicemente con la mente l'andamento del respiro, corpo e mente si uniscono nel momento presente.

Vi invito a sperimentare questa pratica e a trovare voi stessi i benefici che vi può portare: può essere che vi accorgiate che oggi c'è un bellissimo cielo che non avevate notato, che vi accorgiate che accanto a voi c'è una persona che amate, che riusciate per un momento a vedere in un modo nuovo le vostre preoccupazioni, o che ritroviate una nuova energia per affrontare una situazione difficile. Può essere che vi rendiate conto di avere già a disposizione tutte le condizioni per essere felici adesso, senza dover rimandare la vostra felicità al realizzarsi di qualche evento futuro.

Per un approfondimento su questo tema e per altre pratiche di presenza mentale consiglio la lettura di Thich Nhat Hanh "Il miracolo della presenza mentale" (ed. Astrolabio)