

La pratica della presenza mentale

La pratica della presenza mentale

La presenza mentale, o consapevolezza, è l'energia che si genera essendo consapevoli di tutto ciò che sta accadendo nel momento presente. È una pratica ininterrotta di contatto profondo con la vita, in ogni momento della giornata. Essere consapevoli significa essere pienamente vivi, presenti e in contatto con le persone che ci circondano e con ciò che stiamo facendo. Tra corpo e mente si stabilisce un'armonia che ci accompagna in ogni azione della vita quotidiana: mentre laviamo i piatti, mentre guidiamo la macchina o facciamo la doccia al mattino. Per praticare la presenza mentale non occorre andare in un luogo apposito, la possiamo praticare in camera nostra o lungo il percorso che facciamo per spostarci da un posto all'altro.

Il seme della consapevolezza si trova in ognuno di noi, ma di solito ci dimentichiamo di innaffiarlo. Possiamo praticare la consapevolezza aiutandoci con cose semplici, come un fiore: quando tengo in mano un fiore ne sono consapevole, l'ispirazione e l'espiazione che compio mi aiutano a mantenermi consapevole. Invece di lasciarmi distrarre da altri pensieri, continuo con costanza a godere della bellezza del fiore. La concentrazione stessa, allora, diventa una fonte di gioia.

Se desideriamo godere fino in fondo i doni della vita, ci

basta praticare la presenza mentale in ogni occasione: lavandoci i denti, preparando la colazione, andando al lavoro in auto. Ogni passo e ogni respiro possono essere un'occasione di gioia e felicità. Godiamoci la pratica con un atteggiamento gentile e rilassato, con mente aperta e cuore ricettivo. Con la presenza mentale possiamo conservare in noi stessi un livello di gioia che ci permette di gestire meglio le sfide che la vita ci presenta; possiamo generare in noi stessi una base solida di libertà, pace e amore.

Praticando insieme ad altri amici, come comunità, la nostra pratica della consapevolezza diventa più gioiosa, rilassata e stabile. Ognuno di noi diventa una [campana di consapevolezza](#) per gli altri; ognuno è di sostegno agli altri lungo il sentiero della pratica. Con l'aiuto della comunità possiamo praticare per coltivare pace e gioia in noi e intorno a noi e farne un dono a tutti coloro che amiamo e che abbiamo a cuore. Possiamo coltivare la nostra stabilità e libertà, possiamo essere stabili nella nostra aspirazione più profonda e liberi da paure, incomprensioni e sofferenze.