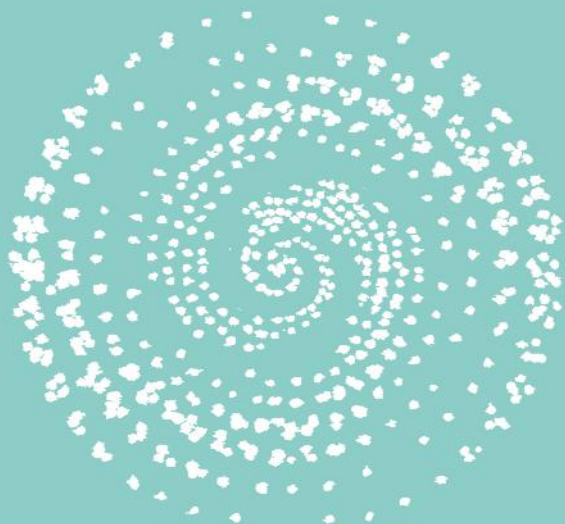


Dall'autrice di La vita che sei

BARBARA POZZO



SEI A CASA

24 meditazioni sul corpo

Barbara Pozzo

Sei a Casa

24 meditazioni sul corpo

Proprietà letteraria riservata
© 2015 RCS Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-08410-9

Prima edizione BUR novembre 2015

Realizzazione editoriale: Netphilo, Milano

Seguici su:

Twitter: @BUR_Rizzoli www.bur.eu Facebook: /RizzoliLibri

Sei a Casa

A tutti coloro che,
aprendomi la porta della loro Casa,
mi hanno permesso di scrivere
questo libro.

E a Luciano.

La mente mente

Non siamo fatti a compartimenti stagni. Anche se a volte è utile pensare a noi stessi così per capire più facilmente i vari livelli che ci rendono ciò che siamo.

Possiamo allora, per comodità, pur se grossolanamente, dividere la mente dal corpo.

La nostra mente è iperproduttiva, lavora un po' come una dinamo, incrementando la propria attività con l'attività stessa.

Fra le tante abilità della nostra mente c'è quella di farci credere ciò che vuole o che, per meglio dire, vuole il nostro ego – quella parte pensante di noi che produce pensieri, dubbi, preoccupazioni – a scapi-

to del nostro sentire profondo e della nostra vera essenza.

Dunque spesso la mente domina e indirizza la nostra vita impedendoci di vedere e soprattutto di sentire la voce della nostra anima, la nostra voce interiore profonda, quella che ci parla di chi siamo veramente, di cosa vogliamo veramente, dei nostri sogni, del nostro essere.

La mente crea simboli, mappe, pensieri in sequenza, interpreta e dà significati, tutte caratteristiche meravigliose del pensiero umano e preziose per la nostra vita, ma che non sono sufficienti a darci le soluzioni per un benessere profondo che ci sostenga e che nutra il nostro spirito.

Per questo la mente – che per sua natura tende a sovrastare la parte più istintiva di noi – può essere ingannevole e, se non bene equilibrata con tutte le altre “parti” che ci compongono, spostarci dal nostro centro e attirare tutto verso se stessa, letteralmente imbrigliandoci nei pensieri.

In questo senso la mente mente.

Fortunatamente, l'Universo ci ha fornito la possibilità costante e sempre a disposizione di ovviare a questo depistaggio che, se risulta fondamentale nel pensiero razionale e assolutamente necessario nello svolgere le mansioni della nostra vita, può con altrettanta energia allontanarci da quello che è il nostro "sé" più profondo.

Questa preziosa possibilità è il corpo.

Perché il corpo, a differenza appunto della mente, non mente mai.

E il corpo non è – come la mente ci suggerirebbe – una macchina da riempire di carburante affinché ci faccia correre e poi da parcheggiare. Il corpo è la cartina di tornasole di ciò che davvero sta succedendo dentro di noi, di come stiamo veramente, quali sentimenti proviamo, a prescindere dall'analisi razionale che spesso spostiamo su ciò che sta capitando intorno e fuori di noi.

Quando zittiamo le nostre capacità intuitive impediamo a noi stessi di sperimentare la magia del corpo, la sua profonda saggezza e la sua incredibile capacità di raccontarci ogni cosa di noi, permettendoci infine, nell'ascolto, di guarire, che vuol dire semplicemente tornare interi.

Nel corpo abbiamo ciò che siamo, rappresentato e incarnato, lì per noi affinché possiamo risolvere, allinearci e centrarci. Lì c'è la strada per ritrovare quell'equilibrio così auspicabile per la nostra salute sia fisica che mentale e spirituale.

Quando non siamo in contatto con il nostro corpo, quando non abbiamo confidenza e non sappiamo come dialogare con esso, allora perdiamo anche il nostro centro.

Confusione e insicurezza si impadroniscono di noi, siamo facilmente influenzabili, non siamo sicuri di ciò che sentiamo e dei sentimenti che proviamo. Oppure, al contrario, ostentiamo estrema sicurezza fino alla presunzione, per mascherare e

raccontare a noi stessi e agli altri che è tutto sotto controllo.

Quando invece recuperiamo il nostro centro, quando siamo in contatto con noi stessi, corpo e anima, proviamo un senso di pace e abbiamo accesso a un immenso bacino di risorse.

La mente si calma, le preoccupazioni si affievoliscono, e questo permette alla nostra percezione di aprirsi, regalandoci chiarezza e maggiore capacità di affrontare anche i momenti più difficili.

Nel recupero del contatto con il corpo emerge un'altra qualità fondamentale, che è la presenza.

Essere presenti pienamente in ogni attimo che stiamo vivendo, presenti agli altri e presenti soprattutto a noi stessi, nella piena consapevolezza, non più sballottati qua e là dalle migliaia di pensieri che, spesso caoticamente, la mente produce.

Ecco perché siamo qui su questa terra incarnati in una dimensione fisica che, se