

MEMORANDUM



Mind@

MINDFULNESS - PSICOTERAPIA - FORMAZIONE

Il piccolo rubino che tutti desiderano
È caduto sulla strada
Alcuni pensano si trovi al nostro est, altri al
nostro ovest.
Alcuni dicono "tra le rocce primitive della terra",
altri
" nelle acque profonde"
L'istinto di Kabir gli rivelò che era dentro di sé,
quanto valesse
ed egli lo avvolse con cura nel tessuto del suo
cuore



AUTOBIOGRAFIA IN CINQUE CAPITOLI

1) CAMMINO LUNGO LA STRADA
C'È UNA BUCA PROFONDA NEL
MARCIAPIEDE.

VI CADO DENTRO.
SONO PERSA...SONO
DISPERATA.

NON È COLPA MIA.
CI VUOLE UN TEMPO INFINITO
A RISALIRE.

2) CAMMINO LUNGO LA STESSA
STRADA.

C'È UNA BUCA PROFONDA NEL
MARCIAPIEDE.

FACCIO FINTA DI NON
VEDERLA.

CADO DENTRO DI NUOVO.
NON POSSO CREDERE DI
ESSERE NELLO STESSO POSTO.

MA NON È COLPA MIA.
CI VORRÀ ANCORA MOLTO
TEMPO A USCIRNE.

3) CAMMINO LUNGO LA STESSA
STRADA.

C'È UNA BUCA PROFONDA NEL
MARCIAPIEDE.

IO VEDO CHE È LÌ.
CADO DI NUOVO...È
UN'ABITUDINE.

I MIEI OCCHI SONO APERTI.
SO DOVE SONO.
E' COLPA MIA.

ESCO IMMEDIATAMENTE.

4) CAMMINO LUNGO LA STESSA
STRADA.

C'È UNA BUCA PROFONDA NEL
MARCIAPIEDE.

LE CAMMINO ATTORNO.

5) CAMMINO LUNGO UN'ALTRA
STRADA.



PORTIA NELSON
CANTAUTRICE POETESSA
AMERICANA



LA LOCANDA

QUESTO ESSERE UOMINI È COME UNA LOCANDA;
OGNI MATTINO NUOVI ARRIVI:
UNA GIOIA, UNA TRISTEZZA, UNA CATTIVERIA,
QUALCHE MOMENTANEA CONSAPEVOLEZZA, GIUNGONO
COME VISITATORI INATTESI.
DAI IL BENVENUTO, E ACCOGLI OGNUNO DI LORO!
ANCHE SE SONO UNA FOLLA DI DISPIACERI
CHE SPAZZANO VIA TUTTO IL MOBILIO DALLA TUA CASA,
FA UGUALMENTE ONORE AD OGNI OSPITE.
POTREBBERO SALDARE IL LORO CONTO
CON UN PIACERE NUOVO.
I PENSIERI OSCURI, LA VERGOGNA, LA MALEVOLENZA,
INCONTRALI ALLA PORTA, RIDENDO,
E INVITALI AD ENTRARE.
SII GRATA A CHIUNQUE ARRIVA,
POICHÉ TUTTI SONO INVIATI,
COME MAESTRI, DA LONTANO.

RUMI

CHE POSSIATE ACCETTARE
E LASCIARE ANDARE IL
PASSATO,
COMUNQUE ESSO SIA
STATO,
CHE POSSIATE APRIRVI
AL MOMENTO PRESENTE,
FIDANDOVÌ DELLA VOSTRA
CAPACITÀ DI AVERNE
CURA,
CON INTENZIONE,
ATTENZIONE, GENTILEZZA
CHE POSSIATE AFFIDARVI
A CIÒ CHE FIORIRÀ NEL
FUTURO,
CERTI CHE ESSO SARÀ IL
FRUTTO DELLA VOSTRA
CURA SOLLECITA DEL
MOMENTO.





MEDITAZIONE DI AMOREVOLE
GENTILEZZA

CHE IO POSSA ESSERE LIBERO DAI
PERICOLI E DALLE PAURE
CHE IO POSSA AVERE BENESSERE
FISICO

CHE IO POSSA AVERE SERENITÀ
MENTALE, PACE E GIOIA
CHE IO POSSA VIVERE NELLA
TRANQUILLITÀ LA MIA VITA
QUOTIDIANA

CHE TU POSSA ESSERE LIBERO DAI
PERICOLI E DALLE PAURE
CHE TU POSSA AVERE BENESSERE
FISICO

CHE TU POSSA AVERE SERENITÀ
MENTALE, PACE E GIOIA
CHE TU POSSA VIVERE NELLA
TRANQUILLITÀ LA TUA VITA
QUOTIDIANA

CHE TUTTI GLI UOMINI E TUTTE
LE DONNE POSSANO ESSERE
LIBERI DAI PERICOLI E DALLE
PAURE

CHE TUTTI GLI UOMINI E TUTTE
LE DONNE POSSANO AVERE
BENESSERE FISICO

CHE TUTTI GLI UOMINI E TUTTE
LE DONNE POSSANO AVERE
SERENITÀ MENTALE, PACE E GIOIA
CHE TUTTI GLI UOMINI E TUTTE
LE DONNE POSSANO VIVERE NELLA
TRANQUILLITÀ LA VITA
QUOTIDIANA

10 MODI PER ESSERE MINDFUL

MINDFULNESS È VIVERE NEL MOMENTO
PRESENTE IN MODO CONSAPEVOLE.
SIGNIFICA SCEGLIERE CON INTENZIONE
DI RIVOLGERE LA PROPRIA ATTENZIONE
A CIÒ CHE STA SUCCEDENDO NEL QUI E
ORA, CON UN ATTEGGIAMENTO CURIOSO,
APERTO E NON GIUDICANTE.



1. **meditare ogni giorno**
la pratica è l'elemento di
trasformazione



2. **mangiare consapevolmente**

portiamo attenzione consapevole
all'atto del mangiare, usando i sensi
gusto,olfatto, tatto,udito, vista

3. **praticare informalmente consapevolezza**

EsercitiAMO la consapevolezza nelle azioni quotidiane
dedicando tutta la nostra attenzione alle normali attività
come camminare, fare la doccia, rispondere al telefono,
ascoltare, guidare ...

4 . **respirare**

“Concentrando l'attenzione sul respiro non penserete né al futuro né al passato, e i vostri pensieri si acquieteranno” Thich Nhat Hahn



5. **Fare una cosa alla volta**

Evitiamo di trascorrere le nostre giornate in uno stato di attenzione divisa e costante multitasking, prestiamo attenzione al momento presente facendo una cosa alla volta

6. **Usare la tecnologia consapevolmente** Decidiamo con consapevolezza di non usare il cellulare in alcuni momenti e di non iniziare o terminare la giornata controllando la mail o i messaggi.



7. **Provare emozioni**

Mindfulness non significa evitare emozioni spiacevoli o pensieri brutti, ma è accettare che emozioni e pensieri, siano essi positivi o negativi possano andare e venire come le onde del mare.

“Se non potete fermare le onde, imparate il surf” Jon Kabat-Zinn

8. **sorridere, ridere, giocare**

spendi del tempo a coltivare le emozioni positive



9. **camminare all'aria aperta**

ascolta i tuoi passi, l'aria il sole e osserva

10. **fai tutto seriamente e non prenderti troppo sul serio**



Ho bisogno di silenzio
come te che leggi col pensiero
non ad alta voce
il suono della mia stessa voce
adesso sarebbe rumore
non parole ma solo rumore fastidioso
che mi distrae dal pensare.

Ho bisogno di silenzio
esco e per strada le solite persone
che conoscono la mia parlantina
disorientate dal mio rapido buongiorno
chissà, forse pensano che ho fretta.

Invece ho solo bisogno di silenzio
tanto ho parlato, troppo
è arrivato il tempo di tacere
di raccogliere i pensieri
allegri, tristi, dolci, amari,
ce ne sono tanti dentro ognuno di noi.

Gli amici veri, pochi, uno ?
sanno ascoltare anche il silenzio,
sanno aspettare, capire.
Chi di parole da me ne ha avute tante
e non ne vuole più,
ha bisogno, come me, di silenzio.

Alda Merini





PRATICATE GENTILEZZA A
CASACCIO
E ATTI DI BELLEZZA PRIVI
DI SENSO

