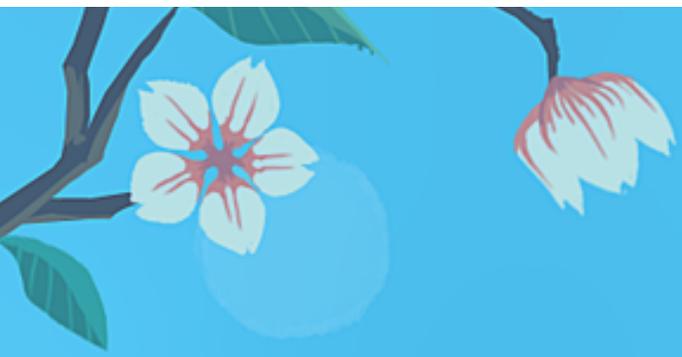




Petit BamBou

Ancorare la pratica di meditazione

Come integrare la consapevolezza e
la meditazione nella vita quotidiana.



Sommario

Questo manuale è stato scritto per te con cura e amore, per aiutarti a integrare una maggiore consapevolezza nella tua vita.

Qui troverai:

1. Introduzione
2. Perché meditare regolarmente?
3. Chiarire le proprie intenzioni
5. Scegliere il momento giusto
6. Scegliere il luogo giusto
7. Trovare la postura ideale
8. Gestire il flusso dei pensieri
9. Imparare ad andare avanti attraverso gli ostacoli
10. Meditare nel lungo termine
11. Come fare tutto questo quando...
12. Come andare oltre?

Benvenuto!

Ciao! :-)

Sono molto felice che tu sia qui. Se stai leggendo queste righe, significa che sei abbastanza interessato alla meditazione e alla consapevolezza da voler stabilire una pratica regolare (a meno che qualcuno non ti abbia costretto a leggere questo e-book... in tal caso, ringrazialo!). Sono molto lieto di poterti accompagnare in questo viaggio.

Lo scopo di questo manuale è di aiutarti ad avviare una pratica di meditazione e a integrarla nella tua vita quotidiana. Perché prendere l'abitudine di meditare è, come tutto nella vita, più facile a dirsi che a farsi!

Qui troverai consigli in merito a quando, dove e come meditare, come trovare il tuo ritmo (che tu sia una lumachina o un fulmine, benvenuto!) e come rimanere motivato nel lungo termine.

E soprattutto, non dimenticare mai ciò che è importante: mantieni le sessioni il più semplici possibile, assumi un atteggiamento indulgente e goditi la pratica.

Forza, andiamo!

Petit BamBou



Perché meditare regolarmente?

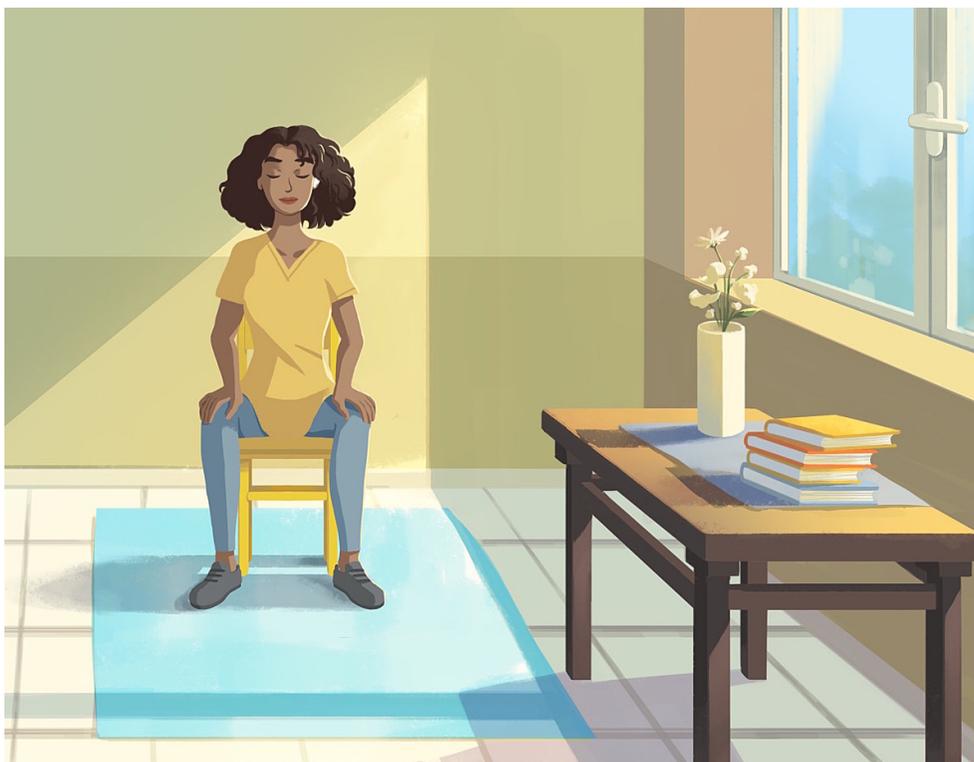
Potresti aver già sentito gli effetti positivi della meditazione durante la tua pratica.

È stato anche scientificamente provato che una regolare pratica di consapevolezza può aiutarci a ridurre lo stress e a migliorare la nostra concentrazione. La meditazione ci dà gli strumenti giusti per sviluppare la compassione e l'empatia, per essere più creativi e per gestire meglio le emozioni difficili o il dolore. Può anche aiutarci a sentirci semplicemente più a nostro agio. Insomma... prospettiva invitante, non trovi?

Tuttavia, la meditazione può essere paragonata allo sport o alla musica: niente è meglio della pratica!

Parlare di meditazione o leggere un libro (o questo e-book!) in materia può essere di ispirazione, ma purtroppo non avrà un grande effetto a livello fisico o mentale.

E siccome altrimenti sarebbe troppo semplice... i frutti della pratica di consapevolezza possono essere raccolti solo con un allenamento regolare. Fortunatamente, alcuni semplici passi possono aiutarti a integrare una pratica regolare (anche quotidiana) nella tua vita. Il primo consiste nel chiarire la tua intenzione.





"Medita e capirai"

Proverbio orientale



Chiarire le proprie intenzioni

Perché vuoi meditare? A quale scopo
pratici?

Chiarire le proprie intenzioni

L'intenzione con cui avvii e approfondisci la tua pratica è molto importante, perché ravviva il tuo entusiasmo e ti aiuta a rimanere motivato.

Prima di tutto, prenditi qualche minuto per rispondere a questa domanda:

Cosa intendo fare con questa pratica? Cosa sto cercando veramente?

Forse sei alla ricerca di una sorta di pace interiore, vuoi gestire meglio le tue emozioni (e finalmente smettere di svegliare i vicini con le tue liti mattutine!)... O forse vuoi costruire un rapporto di fiducia con te stesso? O semplicemente capire meglio i tuoi pensieri (perché bisogna ammettere che nel tuo cervello regna davvero il caos!).

Cerca di tradurre le tue intenzioni in parole.

Più tardi, potrai tornare a questa intenzione in qualsiasi momento. Forse la tua motivazione è ancora un po' confusa e vuoi solo scoprire qualcosa di nuovo... Non preoccuparti, puoi comunque iniziare a meditare con un'intenzione "imprecisa". Si affinerà sicuramente con l'allenamento.

Suggerimento: il tuo atteggiamento generale (la benevolenza!)

Il tuo atteggiamento nei confronti della pratica è molto importante. Ricorda sempre: non c'è una meditazione buona o cattiva, e non puoi "fare male" questo esercizio! Non si tratta di raggiungere un certo risultato o un certo stato d'animo, si tratta solo di prendere l'abitudine di avere un atteggiamento di benevolenza verso te stesso e gli altri. In questo modo potrai davvero rilassarti e permettere al tuo corpo e alla tua mente di essere come sono nel momento presente.



Creare le giuste condizioni

Scegliere il momento e il luogo giusti
per la meditazione



Il potere dell'abitudine

Ora che hai trovato la tua intenzione... il passo successivo è quello di creare le condizioni giuste per avviare e portare avanti la tua pratica. Sei pronto? ;)

Nella meditazione, come nella vita: ci sono alti e bassi, e alcuni giorni sarai stanco e non sarai ispirato. È perfettamente normale!

Ciò che potrà esserti di aiuto è una capacità molto potente del cervello umano (sì, anche del tuo!): l'abitudine. Se sei in grado di integrare saldamente un'abitudine nella tua vita, ti costerà poco portare avanti questa routine. Ne vale la pena, no?

La scelta di un orario e di un luogo fissi per la pratica regolare può essere una buona idea per iniziare a stabilire questa abitudine, almeno inizialmente. Ma soprattutto: credi in te stesso e nella tua capacità di sviluppare buone abitudini. Se ci sono riuscito io, puoi farlo anche tu, questo è sicuro!

Scegliere il momento giusto

Quando è il momento giusto per meditare?

Non c'è un momento giusto o sbagliato per la meditazione. La cosa più importante è trovare un orario fisso che si adatti al tuo stile di vita e che possa essere realisticamente mantenuto nel lungo termine (forse alzarti ogni giorno alle 5 del mattino non è la soluzione giusta per te...).

Puoi integrare la meditazione nella tua routine quotidiana: per esempio, ogni giorno appena alzato, dopo la doccia, quando arrivi in ufficio, prima o dopo pranzo, dopo lo sport (o dopo la siesta!), quando torni a casa, prima di andare dormire... Le tue abitudini attuali ti aiuteranno a integrare questa nuova pratica nella tua vita quotidiana.

Cerca di scegliere un momento in cui sei relativamente tranquillo, generalmente non troppo stanco e sereno. A molte persone piace meditare al mattino perché durante il resto della giornata possono attingere alla chiarezza che offre loro la pratica. Ma sta a te stabilire cosa ti sembra meglio per te!



Suggerimento: il lato positivo dei dispositivi digitali

Gli strumenti tecnologici possono talvolta contribuire a rafforzare le abitudini: le app di meditazione o i timer ti ricordano la tua prossima sessione e assicurano la regolarità. Puoi quindi (consapevolmente) utilizzare questo supporto per la tua pratica.



*La vita è un dono che scarto ogni mattina
quando mi sveglio*

Christian Bobin

Quanto tempo?

"Mezz'ora di meditazione è essenziale, tranne quando si è molto impegnati. Allora è necessaria un'ora. " - San Francesco di Sales.

Cerca di prefiggerti un obiettivo realistico: forse 20 minuti sono troppi all'inizio. Puoi iniziare con sessioni di dieci minuti - o cinque minuti, se dieci minuti sono ancora troppi! Se sei in grado di integrare la meditazione nella tua vita quotidiana su base regolare, sarai in grado di concentrarti più a lungo durante la pratica.

Suggerimento: trovare l'ambiente giusto

L'allenamento alla consapevolezza è una maratona, non uno sprint! Non fissarti delle aspettative troppo alte (ma nemmeno troppo basse). Prova a meditare ogni giorno - la durata in sé non è così importante. Non scoraggiarti e sii felice ogni giorno di aver adottato una buona abitudine. Questo è esattamente il modo in cui la pratica può essere ancorata nel lungo termine!

Scegliere il luogo giusto

Può essere utile avere un luogo specifico in cui tornare per ciascuna delle tue sessioni. Naturalmente, il luogo migliore dipende dal momento migliore e viceversa. Allora il tuo compito è quello di trovare l'abbinamento perfetto.

Puoi meditare dove non sarai troppo disturbato e dove puoi sederti comodamente. Alcuni meditano nella stanza da letto dopo essersi alzati o nella metropolitana mentre vanno al lavoro, altri in ufficio, in giardino... Se hai problemi alla schiena, puoi anche meditare da sdraiato, non toglie nulla ai benefici della meditazione!

Quando pratici a casa, puoi destinare un luogo specifico alla meditazione. Questo luogo ti ricorderà la tua pratica ogni giorno. Può essere una sedia, un angolo della casa in cui ti senti a tuo agio, o un cuscino per la meditazione su un tappeto.



I principi fondamentali

Come gestire il corpo e la mente
durante la meditazione

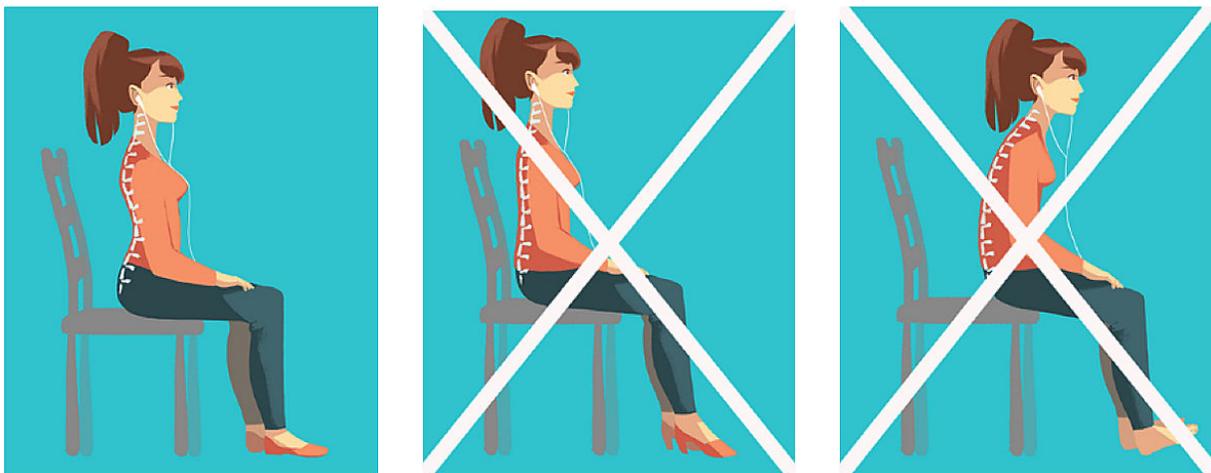
Trovare la postura ideale

La tua postura è il fondamento della tua pratica. Il tuo corpo rimane sempre nel momento presente. Se ti perdi nei pensieri, puoi sempre tornare alla postura con tutta la tua attenzione.

Non c'è una regola definita per la postura ideale. Nessuno ti costringerà a meditare nella posizione del loto (è un cliché comune). Puoi meditare ovunque - in modo tranquillo ed efficace. Una semplice sedia va benissimo... Innanzitutto devi poter respirare liberamente senza difficoltà, sentirti a tuo agio ma saldamente ancorato, aperto e stabile. La postura deve essere fisiologicamente corretta (soprattutto per la schiena) e deve aiutare la mente ad essere lucida e vigile.

Qui puoi vedere alcune comuni posture di meditazione:

Se sei seduto su una sedia: entrambi i piedi sono piatti sul pavimento, le gambe sono distanziate alla larghezza delle anche, cosce e polpacci formano un angolo di 90 gradi, la schiena non è curva, il bacino è leggermente inclinato in avanti e la colonna vertebrale è naturalmente arcuata. Le braccia poggiano in modo rilassato sulle cosce, la postura della testa è dignitosa (immagina la testa appesa a un filo)



Non troppo rigida, né troppo dritta, ma neanche troppo curva.



Quando assumiamo la posizione fatta per noi, scopriamo di essere incrollabili.

Jack Kornfield

Se sei seduto a gambe incrociate (o nella posizione del loto/mezzo loto) su un cuscino da meditazione: assicurati che il bacino sia diritto. Le ginocchia devono trovarsi sotto i fianchi per sostenere la schiena (non vorrei che rimanessi incastrato a causa mia!). Le mani si appoggiano in modo rilassato sulle cosce o sulle ginocchia.

Per alcune meditazioni, ti puoi sdraiare, ma fai attenzione a non addormentarti. Alcune possono essere fatte anche in piedi o camminando.

Puoi chiudere gli occhi se vuoi. Con gli occhi chiusi può essere più facile concentrarti. Ma potresti anche essere stanco.. In tal caso puoi meditare con gli occhi aperti. Lascia che lo sguardo si posi a terra a circa due metri di distanza.



Suggerimento: affrontare il dolore

Stare seduti per lunghi periodi di tempo può causare fastidi o dolore. Di solito, il dolore si impadronisce di tutta la nostra mente (almeno è quello che mi è successo molte volte!). Nella meditazione, tuttavia, abbiamo l'opportunità di guardare a queste sensazioni in modo diverso.

Tutto ciò che appare alla tua coscienza fa parte della pratica - anche il dolore! Quindi il primo passo è quello di riconoscerlo e dargli un nome. Di' a te stesso in silenzio: "Oh, ecco, sento un leggero dolore alla schiena" (o puoi anche dargli un nome... forse quello di tua suocera?;)). Non sentirti in colpa, e abbi compassione di te stesso. Osserva attentamente questa spiacevole sensazione: Dove si trova esattamente? Ha un colore? Una consistenza? Dai spazio a questa osservazione consapevole e considera anche altre sensazioni che possono emergere.

Poi potrai decidere cosa vuoi fare: puoi meditare di più e osservare il dolore in piena consapevolezza, o cambiare la postura e prenderti una pausa... Ti è assolutamente permesso di muoverti! Se vuoi cambiare la postura, fallo consapevolmente e abbandonando la modalità del pilota automatico. Segui i tuoi movimenti mentalmente, senti tutti i muscoli ed effettua il cambiamento di postura il più lentamente e consapevolmente possibile. Poi senti se il dolore se ne va, e nota come le tue sensazioni sono cambiate.

Gestire il flusso dei pensieri

Ora che mediti: hai chiarito le tue intenzioni, hai scelto un luogo e un momento e hai trovato la tua postura ideale. Magari mediti da solo o preferisci seguire delle meditazioni guidate con noi. Forse a volte ti dici: "Sto pensando a troppe cose!" Pensi di essere l'unico ad avere la mente inondata di pensieri. Forse pensi anche di non essere capace di meditare. Non preoccuparti, è perfettamente normale ed è così per tutti! Infatti, è impossibile "svuotare la mente" e non avere più pensieri. È solo quando interrompiamo le nostre attività che ci accorgiamo improvvisamente del rumore di fondo dei nostri pensieri.



L'osservazione di questi pensieri è il cuore della meditazione. Impariamo a non lasciarci trasportare dal flusso dei pensieri. E li accogliamo più rapidamente - come pensieri, non come fatti reali. Quindi non sentirti in colpa quando ti rendi conto che ti sei perso nei pensieri. Potresti invece rallegrartene perché dimostra appunto che te ne sei accorto! E sei tornato al momento presente. Ricorda, questo è il cuore dell'esercizio. Osserva i pensieri e torna al momento presente (anche cento volte nel corso di una sessione, se necessario!).

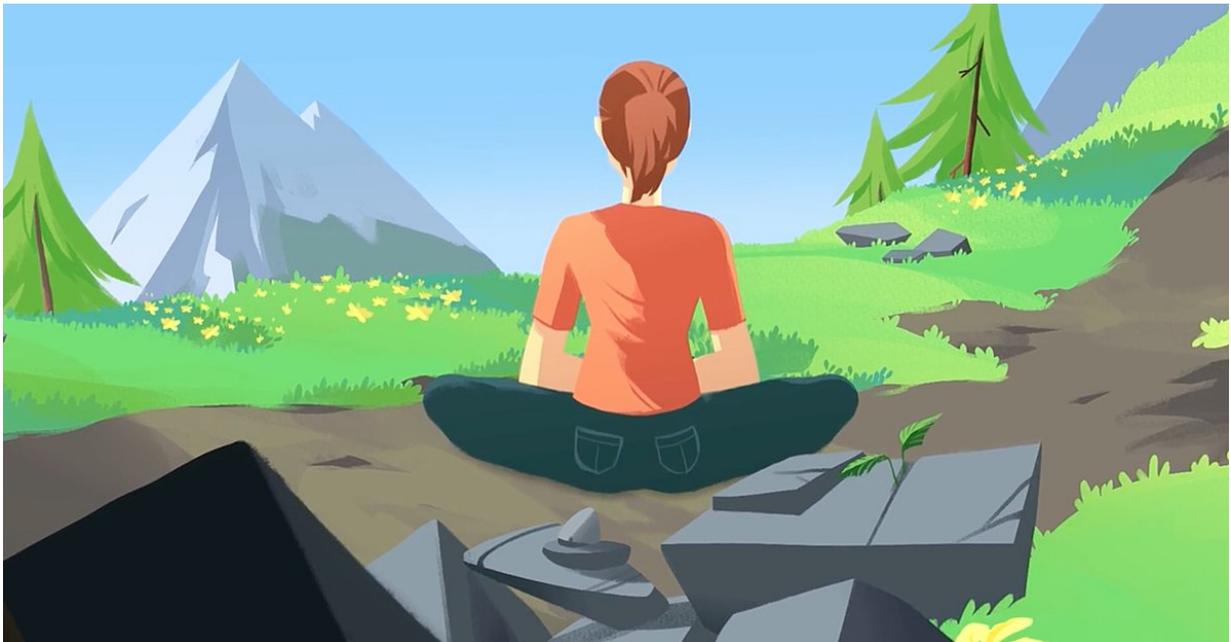


Imparare ad andare avanti attraverso gli ostacoli

Imparare ad andare avanti attraverso
gli ostacoli

Imparare ad andare avanti attraverso gli ostacoli

Prima o poi, tutti affrontiamo degli ostacoli: stanchezza, emozioni difficili, noia o interruzioni (i figli che hanno già fame, il capo che ha bisogno di un favore o le notifiche sul telefono che ti ricordano quanto piace la tua foto...). Anche affrontare questi ostacoli fa parte del percorso. L'atteggiamento generale, come sempre nella meditazione, prevede di rimanere incondizionatamente benevolo. Invece di reagire senza pensare, usiamo la consapevolezza come sappiamo per poter scegliere liberamente la nostra risposta.



Il processo è sempre lo stesso:

1. Per prima cosa, **prendi coscienza di quello che succede dentro di te**. Dai un nome ai tuoi pensieri, alle tue sensazioni fisiche e alle tue emozioni: "mi sento stanco da ieri sera", "sono ancora molto arrabbiato con la mia amica che si è dimenticata di avvertirmi", "la meditazione è proprio noiosa", "sono completamente perso nei miei pensieri"...
2. E poi, **cerca di non opporre resistenza e di avere compassione per te stesso**. Rilassati e ricorda che tutto ciò che emerge nella tua mente è assolutamente normale. Ciò accadrà con regolarità. Sii come un buon amico che ti sostiene incondizionatamente.

3. Prenditi qualche minuto per **mettere le tue emozioni e le tue sensazioni al centro della tua coscienza**. Esamina ciò che succede nel tuo corpo e nella tua mente. Le seguenti domande possono aiutarti:

- In presenza di stanchezza: Dove la sento nel corpo? Nella testa? Negli occhi? Nel torace? Scatena in me determinate emozioni? Frustrazione? Scoramento?
- In presenza di noia e impazienza: Cosa mi passa per la testa quando mi annoio? Dove sento questa noia nel corpo? Cosa succede se osservo questa sensazione per un altro minuto? Mi annoio ancora?
- Per emozioni difficili come rabbia o tristezza: Come si esprime questa emozione nel corpo? Dove la sento di più? Nell'addome? Nella gola? È calda o fredda? Quali pensieri scatena?
- Per i rumori che ti distraggono dalla tua meditazione: Cosa sto sentendo veramente? Come reagisce la mia mente a questi rumori? Scatenano in me determinati pensieri o emozioni?

4. Se si manifestano pensieri o emozioni che ti allontanano dal momento presente, **dai loro l'attenzione di cui hanno bisogno**, si dissolveranno gradualmente. Torna alle sensazioni del corpo più e più volte.

5. Se le emozioni diventano sempre più forti, puoi **decidere consapevolmente di fare una pausa** o di interrompere la sessione. L'importante è essere benevolo (lo so, ormai l'avrò già ripetuto una decina di volte!). Non ha senso farti sopraffare dalle emozioni... ma è perfettamente normale che sia così a volte! ;)

Se si ripresentano le stesse difficoltà, valuta la possibilità di modificare le condizioni della tua pratica. Se, per esempio, sei sempre stanco, vedi se ti è possibile concederti più tempo libero o scegliere un momento più propizio alla meditazione.



Petit

*Affrettati a vivere bene e pensa che ogni
giorno è una vita intera.*

Seneca



Meditare nel lungo termine

Come ravvivare la tua ispirazione e
rimanere motivato

Meditare nel lungo termine

L'ispirazione gioca un ruolo importante nella tua resistenza. La motivazione ci ispira e ci fa provare gioia durante la meditazione. Ci aiuta anche nelle esperienze di meditazione più difficili.

Ecco quindi alcuni consigli per mantenerla viva:

- Torna spesso all'intenzione che avevi all'inizio. Più farai pratica, più la tua motivazione diventerà chiara. Tieni sempre a mente i tuoi successi nel breve e lungo termine.
- Fai un piccolo rituale prima di iniziare la sessione di meditazione. Qui sotto troverai alcuni esempi.

Alcuni esempi di piccoli rituali da fare prima della meditazione:

- Fare un po' di stretching, yoga, ...
- Lasciare un libro di meditazione nel tuo luogo di pratica e leggere qualche pagina.
- Concentrarti un istante sulla tua intenzione.
- Dirti: "Ora inizia la mia meditazione. Il resto può aspettare" (o qualsiasi altra frase che ti motiva o ti fa venire voglia di meditare!)

Altri consigli per mantenerti motivato:

- Leggere libri e articoli sulla meditazione e trovare autori che ti piacciono. Puoi anche seguirci sui nostri social network, dove condividiamo regolarmente con te contenuti stimolanti!
- Se non trovi la motivazione o vuoi dare un impulso alla tua pratica, puoi seguire delle meditazioni guidate. Ti aiutano ad apprendere determinate tecniche di consapevolezza e ad affinare la comprensione della tua pratica. Assicurati sempre della loro qualità - idealmente, queste indicazioni vanno progettate da esperti di meditazione certificati: Petit Bambou, ad esempio, ti dà accesso a esperti scelti specificamente per le loro competenze.
- Incontrare altri meditanti o partecipare a ritiri di meditazione (della durata di un giorno, un fine settimana o più).

Suggerimento: cosa fare se non riesci a praticare?

Ci saranno certamente momenti in cui non ti sarà possibile praticare la meditazione regolarmente. Potresti avere molto da fare (lavoro, studio, figli...) o altre cose su cui ti devi concentrare. È perfettamente normale, quindi non preoccuparti. Cerca piuttosto di scoprire, con curiosità, quali eventi, pensieri ed emozioni ti portano a mettere in pausa la tua pratica: "Oh, preferirei guardare un programma televisivo piuttosto che vedere la faccia di quel Petit Bamboo", "Se solo avessi un po' di aiuto, potrei trovare il tempo per la meditazione", "Oh, beh, la meditazione non fa per me comunque!".

Osserva anche le tue emozioni attuali: come ti senti all'idea di meditare di nuovo? Lascia che questi pensieri positivi o negativi passino lentamente. Perdona te stesso e non dimenticare mai: ogni giorno è un nuovo inizio - puoi sempre ricominciare da capo senza sentirti in colpa!



E infine...

...goditi la tua meditazione! Ricorda che non c'è un obiettivo - quindi non dovrebbe esserci alcuna pressione. Abbandona le tue aspettative. Confida nel fatto che la tua pratica prima o poi darà i suoi frutti. Lasciati influenzare dalla tua pratica. In realtà, non devi fare nulla - se non restare seduto, qui e ora. E una volta che sei seduto, hai già vinto!

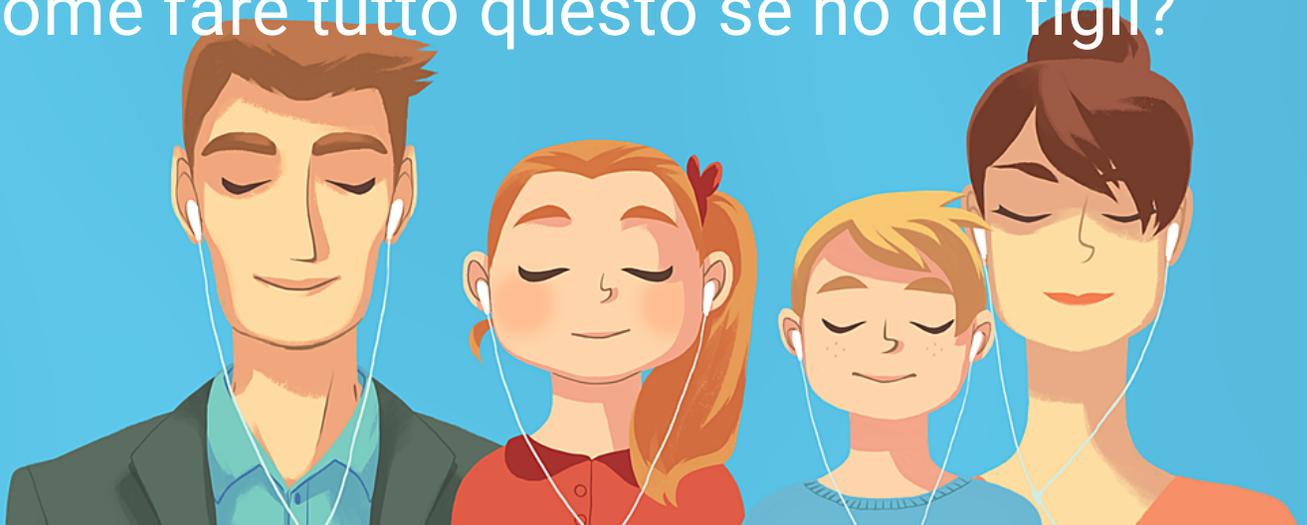


Come fare tutto questo se ho un lavoro impegnativo e lunghi orari di lavoro?

In questo caso, devi essere particolarmente attento a incorporare la consapevolezza nella tua vita. Se passi molto tempo in ufficio, può essere utile allestire un luogo di meditazione permanente sul luogo di lavoro. Puoi prenotare una sala riunioni o meditare all'aperto su una panchina. Anche i voli e i viaggi in treno o in metropolitana sono un'opportunità per prenderti del tempo per meditare.

Fai brevi pause (tra i 30 secondi e i 3 minuti) durante il giorno per tornare regolarmente al qui e ora. Sei tu a stabilire il tuo programma e le tue priorità. E non dimenticare che il tempo che dedichi alla meditazione è spesso più che compensato dall'alta qualità della tua presenza. Quindi non è una perdita di tempo!

Come fare tutto questo se ho dei figli?



Quando abbiamo dei figli, il tempo a disposizione per noi stessi è spesso molto limitato e a volte (spesso!) veniamo interrotti. Sii flessibile e creativo nel trovare il momento migliore per la tua meditazione. Puoi suddividere la tua pratica in diverse brevi sessioni: per esempio, due volte cinque minuti invece di una volta dieci minuti.

Per rafforzare la pratica, puoi dedicarti alla tua routine quotidiana in modo consapevole:

salire le scale per andare in ufficio, bere il caffè del mattino, lavarti i denti, fare la doccia, aspettare al semaforo...

Si dice spesso che i nostri figli sono i migliori insegnanti di meditazione - e in qualche misura è vero! Imparano molto rapidamente a premere i "pulsanti" giusti per innescare reazioni in noi, e ci mostrano così dove si trovano i nostri inneschi emotivi. È quindi nostra responsabilità rispondere in modo consapevole, piuttosto che in modalità di pilota automatico. Ogni volta che passi del tempo con i tuoi figli, fai attenzione a cosa senti. Prendi un po' di distanza per agire in modo più consapevole. E se a volte ti senti frustrato o arrabbiato, non incolpare te stesso, non devi essere il "genitore perfetto" per essere perfetto agli occhi di tuo figlio! ;)

Se hai un neonato, puoi tenerlo in braccio mentre mediti. Se i genitori sono calmi, anche il neonato di solito è rilassato.

E quando i tuoi figli saranno abbastanza grandi (circa cinque anni o più), potrai invitarli a meditare con te. Naturalmente, senza forzarli ;-).



In che modo la meditazione e l'allenamento sportivo si completano a vicenda?

A volte sentiamo dire: "Lo sport è la mia meditazione". Purtroppo non è vero: lo sport non può sostituire la meditazione - e viceversa!

Tuttavia, la meditazione può aiutarti ad apprezzare meglio lo sport e persino ad aumentare le tue prestazioni, gestendo meglio le emozioni e lo stress (ad esempio, durante una gara). Funziona anche il contrario: l'esercizio fisico regolare è importante per rimanere in salute e calmare il corpo e la mente. Perciò non c'è bisogno di scegliere!

Puoi combinare regolarmente la meditazione con l'allenamento sportivo, ad esempio praticando un po' prima o subito dopo l'allenamento.

Come andare oltre?

Con questo manuale, ora hai tutto ciò che ti serve per avviare e portare avanti la tua pratica di meditazione. Se hai difficoltà o domande, non esitare a contattarci scrivendo a supporto@petitbambou.com.

Se hai bisogno di un aiuto extra per una facile introduzione o per approfondire la tua pratica, puoi provare la nostra app Petit BamBou. Le prime otto meditazioni guidate sono gratuite.

Ti auguriamo una pratica ricca di bellissimi momenti e tanta gioia!





Grazie !