

MINDFULNESS

PRATICA INFORMALE DEL

Tè



MINDFULNESS

PRATICA INFORMALE DEL

tè

**Hai bisogno di uno spazio tranquillo e di tempo per te.
La pratica inizia già dalla preparazione del tè.
Ogni gesto ha bisogno della tua attenzione.**

**Riempi d'acqua il bollitore e mentre aspetti che bolle
non guardare l'orologio, né il cellulare o la tv.
Osserva il respiro, senti l'aria che entra e l'aria che esce.**

**Quando l'acqua bolle metti le foglie di tè.
Spegni il fuoco e osserva quello che succede.
Ascolta il silenzio o i rumori che sono intorno a te.**

**Scegli con cura la tazza in cui lo berrai
e mentre lo versi concentrati sul suo profumo
e sul suo colore, e apprezzali.**

**Scegli con cura il posto dove lo berrai
e accomodati in una posizione rilassata.
Quando inizierai a sorseggiarlo assaporalo.**

**Tra un sorso e l'altro porta attenzione al respiro,
poi al tuo corpo, poi al tuo stato d'animo, poi al respiro...
Non esprimere giudizi ma semplicemente osserva.**

**Osserva i cambiamenti nell'ambiente, in te o nel té.
Ogni momento è unico e porta con sé particolari
che non si ripetono nel momento successivo.**

**Se la mente si allontana dal momento presente
con gentilezza riconducila a una delle percezioni
che più ti aiuta: sapore, odore, respiro...**

BUONA PRATICA

Se hai bisogno di chiarimenti contattami: 340.3784613