

MINDTREK® in pillole

G.Freddi

Il Mindtrek è un'esperienza piacevole, profonda ed empatica di immersione nella Natura che gradualmente allenta la morsa dei condizionamenti e degli automatismi di cui siamo inconsapevoli vittime ed artefici.

Il Mindtrek coniuga gli effetti positivi del camminare nella natura con la *mindfulness*, considerata l'essenza dei protocolli terapeutici di riduzione dello stress.

Attraverso un percorso graduale, i cui benefici sono percepibili fin dalla prima escursione, il Mindtrek aiuta a sviluppare l'auto-consapevolezza e a rafforzare i quattro fondamenti del benessere: serenità, empatia, stabilità emotiva e lucidità.

Una maggiore consapevolezza di ciò che succede nella nostra mente ci aiuta a riconoscere automatismi e impulsi che influenzano i nostri comportamenti, anche quelli apparentemente più razionali, aumentando di fatto la nostra libertà di scelta e migliorando la nostra capacità di ascolto dei nostri veri bisogni e di quelli degli altri.

Le meditazioni di consapevolezza, quando praticate con regolarità, ci aiutano a prendere le distanze da impulsi di sopravvivenza obsoleti ("rettilian") è il termine ancora frequentemente usato in neuroscienze). Questi meccanismi istintivi e subconsci hanno certamente salvato il nostro antenato scimmia dai leoni, ma oggi purtroppo producono ansia da sopravvivenza a partire da una banale bolletta o una parola involontariamente offensiva.

Meditare regolarmente permette di riprendere controllo su questi impulsi, però sulla mia pelle ho sperimentato quanto possa essere difficile mantenere una pratica contemplativa regolare sul lungo termine, quanto sia difficile accettare di rimanere seduti "a non far niente" quando fuori il mondo sembra correre a perdifiato.

La lunga esperienza di trekker e di meditante mi ha fatto capire che certi ambienti naturali come la montagna facilitano la nostra capacità di "staccare", specie se la avviciniamo camminando, muovendoci in modo naturale.

Nel Mindtrek ho unito trekking e meditazione in una sola pratica che mi ha accompagnato nella vita e che ora offro a chiunque ne abbia voglia.

Il Mindtrek amplifica il nostro grado di consapevolezza grazie all'immersione nella natura. Partendo dall'ambiente che ci circonda rivolgiamo l'attenzione al nostro corpo, alla nostra mente e all'interrelazione con gli altri fino ad integrare il tutto in un'unica visione. Aprendo i nostri sensi all'ambiente naturale, ascoltando il ritmo dei nostri passi e del nostro respiro ci accorgiamo che "il rumore di fondo" della nostra vita ordinaria si dissolve, lasciando spazio ad una sensibilità aumentata, ad una maggiore consapevolezza del presente, priva di aspettative, serena.

Una giornata di Mindtrek, così come un Mindtrek di vari giorni o settimane, è un unico flusso rigenerante che apre davanti ai nostri occhi una prospettiva più ampia sulla realtà, mostrandoci una gamma di scelte più vasta di quello che credevamo.

Praticando regolarmente un po' di meditazione gradualmente questo flusso naturale di benessere sostituisce le pulsioni della scimmietta ansiogena, con grandi benefici sia personali che relazionali.

Il Mindtrek può essere vissuto sia come attività occasionale ogni volta che ne proviamo il bisogno, sia come percorso più lungo che può portarci a scoprire noi stessi fin sul "Tetto del Mondo", dove le più raffinate tecniche di saggezza sono state perfezionate.

Un'antica descrizione tibetana del percorso di shinè, da cui il Mindrek prende ispirazione.

