

Mindfulness on the road:
quando il viaggio incontra la meditazione

Shiruq e Jack Jaselli portano i loro viaggi di Mindfulness all'UlisseFest. Domenica 16 luglio alle ore 15.00 presso Palazzo Gradari si terrà un inedito workshop che svelerà perché scegliere la mindfulness come compagna di viaggio, attraverso le bellezze di Estonia, Grecia, Algeria e Oman. Non mancherà una breve pratica di meditazione.

Mindfulness è aprirsi all'esperienza presente, con l'intenzione di incontrarla senza giudizio. Allenare la nostra presenza mentale, ascoltare il corpo, **creare una quiete e uno spazio per dedicarci al dominio dell'essere, uscendo da quello frenetico del fare**. Sono comprovati dalla scienza gli effetti benefici delle pratiche contemplative, tra cui: gestire lo stress, governare le emozioni negative, accrescere o sviluppare la pazienza, ritrovare o aumentare l'immaginazione, imparare ad accettare ed agire invece di limitarci a reagire agli eventi interni o esterni. Facendo esperienza della nostra consapevolezza, saremo meno vittime dei meccanismi che spesso danno il tono alla nostra conversazione con il Mondo.

C'è armonia tra la mindfulness e il viaggio. Viaggiamo per scoprire, per imparare, per esperire tutti i cinque sensi, ma viaggiamo anche per uscire dagli automatismi più o meno febbrili della quotidianità, da crucci persistenti che ingombrano la nostra testa. In viaggio dovremmo tirare un grande respiro. La mindfulness in viaggio ci prende per mano e ci accompagna nell'intento. Riprendiamo i nostri sensi, e siamo completamente presenti alla meraviglia. Questo viene coltivato con pratiche di consapevolezza corporea e di meditazione che attingono alla millenaria tradizione orientale. Ci sediamo con la nostra mente, la invitiamo a prendere "un tè nel deserto" per conoscerla meglio. Se è vero, come dice Roberto Bolaño che "ogni cento metri il mondo cambia", è altrettanto vero che il nostro mondo interiore è un continuo fluire e mutare. Avere qualche strumento per sincronizzare tempo esteriore ed interiore può davvero fare una grande differenza: ed ecco l'unità di intenti tra scoprire e meditare.

Sedendo con il nostro respiro e il nostro corpo vediamo come la nostra attenzione sia costantemente coinvolta da qualcosa, e come la mente corra spesso senza sosta e senza bussola. Quando riusciamo ad essere consapevoli di ciò a cui prestiamo attenzione, possiamo essere noi a decidere – liberamente – di **dare piena attenzione al momento presente**, vivendolo appieno e con tutti i nostri sensi. Diventiamo liberi di scegliere di coltivare le nostre attitudini in luogo delle abitudini. L'ascolto, la presenza, la gentilezza sono fra questi tesori di inestimabile valore.

Jack Jaselli. Due anime (musica & mindfulness) e tantissima energia. Musicista, cantautore e autore, alla formazione in Filosofia e alla carriera musicale, ha affiancato un lungo e brillante percorso nelle neuroscienze e pratiche contemplative. Accreditato come Mindfulness Educator (al Ministero della Salute), MBSR Teacher Trainer e Mindfulness Professional Trainer nell'albo Federazione Italiana Mindfulness, ha sviluppato le sue competenze tra l'Italia e gli USA (Brown University). Ha girato due documentari, in cui è riuscito ad unire musica, viaggi e tematiche di rilevanza sociale e ha scritto un libro che parla di musica e di un lungo cammino a piedi. Ha condotto vari podcast tra cui la serie *Jetlag* incentrata sul senso del viaggio.

Shiruq. Tour operator di Milano con un'esperienza ventennale nel turismo culturale, mette a disposizione dei viaggiatori una profonda conoscenza di territori, popoli e culture. Si distingue per una filosofia che pone l'esperienza del viaggiatore, e le sue emozioni, al centro, e per la massima attenzione ai dettagli e cura di ogni esigenza, prima, durante e dopo il viaggio.

Shiruq conduce alla scoperta di Medio Oriente, Asia, Africa, Americhe e dell'Europa più insolita, proponendo viaggi in piccoli gruppi, accompagnati da esperti Tour Leader, e viaggi individuali in ogni angolo del Mondo.

Per iscriversi all'evento: <https://tinyurl.com/UlisseFest-Mindfulness>

Scopri i viaggi di Mindfulness di Shiruq: <https://www.shiruqviaggi.com/mindfulness-on-the-road/>

