

## Kabat-Zinn J. *Riprendere i sensi*, Corbaccio Milano 2005

recensione di dr.ssa IRENE GIARDINI



Jon Kabat-Zinn, medico statunitense, fondatore e direttore della Clinica per la riduzione dello stress presso l'Università del Massachusetts e professore nel dipartimento di Medicina Preventiva e Comportamentale, in questo libro punta il riflettore sulla relazione tra consapevolezza e benessere fisico e spirituale. Nelle pagine del libro descrive, in modo semplice e intuitivo, come arrivare attraverso i nostri sensi ad una consapevolezza più profonda del momento presente e della nostra bellezza. In ognuna delle otto parti di questo libro, Jon Kabat-Zinn esplora un aspetto della pratica della consapevolezza come pratica di benessere. "Ecco che cosa offre la consapevolezza: la visione profonda di ciò che è più essenziale e importante e che più facilmente si dimentica o si perde. La realtà convenzionale non è

<sbagliata>: è semplicemente incompleta. E in essa si trova la fonte sia della nostra sofferenza sia della nostra liberazione dalla sofferenza". *Riprendere i Sensi* riporta il tema del potere dell'essere umano di trovare una soluzione per la maggior parte delle sue sofferenze. Iniziamo, quindi, a ricercare in noi, a promuovere il nostro benessere, con un altro passo di questo libro: "Hai mai fatto l'esperienza di fermarti del tutto, di essere così totalmente nel tuo corpo, di essere così totalmente nella tua vita che quel che già sapevi e quello che non sai, e quel ch'è stato e quel che ancora dev'essere, e le cose come stanno proprio ora non ti danno neanche un filo d'ansia o disaccordo? Sarebbe un momento di presenza totale, al di là della lotta, al di là della mera accettazione, al di là della voglia di scappare o sistemare le cose o tuffarsi dentro a testa bassa: un momento di puro essere, fuori dal tempo, un momento di pura vista, pura percezione, un momento nel quale la vita si limita a essere, e quell'"essere" ti prende, ti afferra con tutti i sensi, tutti i ricordi, fin dentro i geni, in ciò che più ami, e ti dice: benvenuto a casa"