

Anna

La testimonianza di Anna

Da qualche mese ero tornata a fare il lavoro che desideravo. Pensavo che tutto si sarebbe sistemato e sarebbe andato per il meglio. E invece no. Paradossalmente stavano uscendo fuori tutte le lacune e le difficoltà che avevo sempre scansato, messo da parte, nascosto.

Ho sentito forte il bisogno di imparare a parlare con me. Avevo già fatto qualche **esperienza di meditazione** e sentivo che quella dimensione di ascolto – del proprio corpo, dei pensieri che ci intrappolano, del proprio sé – avrebbe potuto aiutarmi davvero.

Il **corso PNEI fatto con Emanuela** si è rivelato molto di più. C'è il corpo, con l'approfondimento delle conoscenze scientifiche sul funzionamento biologico; c'è l'ascolto e la concentrazione, con gli esercizi di meditazione; c'è lo spirito, con la conoscenza del pensiero filosofico e il confronto su come questo si possa tradurre nella nostra quotidianità. C'è la complessità di un organismo, l'essere umano, guardato nella sua interezza.

C'è l'impegno ad andare oltre il pre-giudizio, e a cercare l'essenza.

Non c'è un bottone da premere o una pasticca da prendere per risolvere di colpo tutti i problemi che ci affliggono. C'è una dimensione di incontro, in cui **imparare a guardare noi stessi**, quello che ci accade, e gli altri, con occhi più liberi, meno condizionati dagli schemi e dalle strutture precostruite in cui ci ritroviamo ingabbiati.