

Mindfulness, ovvero imparare a vivere in piena consapevolezza

In una società postmoderna spesso frenetica – nel lavoro, negli spostamenti, nei vari impegni quotidiani – si rischia di perdere la bussola. Si rischia di dimenticare ideali e sani principi, affogando negatività e stress nell'apatia, o nel cibo, o peggio ancora nell'alcool e in altre sostanze deleterie che alterano solo l'equilibrio psico-fisico. Talvolta può accadere che la mente possa sfuggire come un aquilone che si libra senza seguire una direzione precisa. Questa confusione mentale che nasce dai ritmi esistenziali troppo veloci, o da situazioni/circostanze negative, altera la percezione di se stessi, della realtà, di ciò che accade nel mondo circostante. Quando si manifestano agitazione, inquietudine, non si ha la possibilità di vivere nel tempo presente, di assaporare pienamente il qui e ora. Gli eventi ci scivolano addosso senza una piena, totale partecipazione ad essi. Il miglior modo di ritornare sui nostri passi senza rimanere sommersi dalla confusione è fermarsi, prendere un po' di tempo per se stessi, per calmare la mente e meditare...

Come insegnano le millenarie filosofie orientali, la meditazione è per eccellenza la pratica che aiuta a stare bene, perché rilassa il corpo, riduce lo stress e rende la mente tranquilla. Ma c'è di più. Chi va oltre le cose tangibili, sa che la pratica della meditazione permette di scoprire il proprio vero sé, e di accedere a stati spirituali altrimenti non sperimentabili. È proprio sulla meditazione che si fonda la Mindfulness, ovvero, come ci ha spiegato la dott.ssa Selene Calloni Williams «si tratta di un cammino di consapevolezza che migliora le condizioni di benessere interiore trasmutando emozioni di tristezza, rabbia, paura». Psicologa, insegnante di Nada yoga e yoga sciamanico, Selene Calloni Williams ha studiato meditazione presso gli eremi Theravada dello Sri Lanka, oltre che della Birmania e da oltre 30 anni pratica e diffonde la Mindfulness, concetto il cui significato letterale è "pienezza mentale". In Occidente e anche in Italia si iniziano a diffondere seminari in vari ambiti che si collegano più o meno direttamente alla Mindfulness. Troviamo corsi di psicologia che spiegano come affrontare malattie attraverso questo cammino, oppure incontri di buddhismo con insegnanti laici molto preparati che affrontano il vasto e complesso tema dell'addestramento della mente. Troviamo però anche coloro che speculano sulla pratica della Mindfulness facendo credere ai non esperti che si tratta di un metodo esclusivo da loro inventato. Assurdo, così non può essere, proprio perché la Mindfulness affonda le sue radici in Oriente, come ci chiarisce Selene Calloni Williams, la quale, appena ventenne, trascorse sei anni tra gli eremitaggi buddhisti delle foreste e la prestigiosa Oriental Yoga Academy di Colombo, nell'isola di Sri Lanka.

Alle fonti della Mindfulness

«La Mindfulness si basa sulla tradizione del buddhismo Theravada, corrente che è particolarmente diffusa in Sri Lanka, Birmania, Thailandia, Laos. Nel buddhismo Theravada sono conosciute straordinarie tecniche di meditazione come la meditazione sul respiro (chiamata "anapanasati"), la contemplazione del corpo, l'attenzione alle sensazioni del corpo, la visualizzazione del corpo dall'interno, la contemplazione delle emozioni, la contemplazione della mente, la meditazione camminata, la contemplazione dello scheletro (simbolo dell'impermanenza e del non attaccamento). Accanto alla pratica della meditazione propriamente detta, nel buddhismo Theravada ha grande importanza il "Satipatthana", la via della piena attenzione e consapevolezza. Il "Satipatthana" consiste nell'essere sempre presenti a ciò che accade nel momento in cui accade. A tal fine si possono usare semplici affermazioni da ripetersi come mantra, per mantenere la mente focalizzata sul momento presente impedendole di lasciarsi prendere dall'agitazione e dall'ansia. Per esempio, se sto guidando l'auto ripeterò a me stesso "So che sto guidando, so che sto guidando...". Se sto mangiando ripeterò "So che sto mangiando..." e così via, a seconda della situazione in cui ci troviamo».

Nelle filosofie e discipline orientali, dunque, si parla più propriamente di meditazione e non tanto di Mindfulness, che è una parola molto più diffusa in Occidente, soprattutto legata al campo della psicologia. Infatti, spiega ancora la dott.ssa Calloni Williams: «Quando la pratica della meditazione denota un chiaro intendo psicologico, essendo applicata al fine di “guarire” emozioni negative, migliorare le proprie capacità di visione, volontà, equilibrio, allora viene designata in Occidente come Mindfulness. La meditazione unita alle neuroscienze e alla psicologia applicata si rivela quindi uno strumento per lo sviluppo e la realizzazione del potenziale umano».

Cos'è esattamente il Satipatthana secondo il venerabile Sayadaw U Pandita

Il termine pali Satipatthana è solitamente tradotto come “le quattro basi della consapevolezza”. Per capirne il senso è però bene analizzare i termini da cui è composto:

- “sati” significa “ricordare” (samsarati); nell’ambito della mente significa presenza della mente, attenzione al presente, consapevolezza;
- “patthana” significa “stabilirsi in modo rigoroso, stabile e fermo, applicarsi, fissarsi”;
- quindi per Satipatthana si intende la “stabilizzazione rigorosa, stabile e ferma della consapevolezza sull’oggetto dell’osservazione”. Questo tipo di consapevolezza è anche chiamata Satipatthana Sati, ferma consapevolezza.

Sayadaw U Pandita (nato il 29 luglio 1921) è entrato in monastero in un remoto villaggio birmano all’età di sette anni. Da oltre 60 anni insegna una rigorosa tecnica di meditazione scoperta in antichi testi. È abate del monastero e del centro di meditazione Pan-ditararna di Rangoon.

Uno sguardo profondo sulla meditazione

“Ieri non è che un sogno, domani è una visione.

Ma un oggi ben vissuto fa sì che ogni ieri sia un sogno di felicità

e ogni domani una visione di speranza.

Quindi prestate attenzione al presente”

In questo semplice e illuminante proverbio sanscrito ritroviamo l’essenza della Mindfulness: un cammino tramite cui si diventa autenticamente consapevoli della natura delle proprie espressioni psicologiche e fisiche. Attraverso la pratica meditativa si osserva il mondo in profondità, si osserva e si conosce il proprio sé come realmente è. Se praticata in modo costante, con gioia e senza attaccamenti, la Mindfulness permette di distaccarsi da ogni tipo di sofferenza, trasformandosi in un nuovo modo di vivere, più spirituale, più consapevole del qui e ora.

«Il suo scopo – precisa Selene Calloni Williams – é di condurre il partecipante alla capacità di sviluppare una comprensione trasformativa dell’esperienza, rendendo il suo cervello più creativo e dinamico. Inoltre, la Mindfulness é l’occasione per apprendere che il modello della nostra esperienza di vita è modificabile in ogni istante. Momenti di lucida visione e chiarezza intuitiva, sviluppabili attraverso la meditazione, corrispondono a una sorta di riavvio (*re-boot*) del cervello che scioglie modelli mentali abituali, cristallizzati nel tempo, e ne ricostruisce altri più elastici, più ricettivi, più potenti. La meditazione è riconosciuta come un cammino laico adatto a chiunque, qualsivoglia sia la sua confessione religiosa, etnia o credo sociale. Appartiene a chiunque voglia migliorare la propria esperienza di vita».

Il metodo più semplice per praticare la Mindfulness

Gli esercizi di consapevolezza dovrebbero essere praticati due volte al giorno, mattino e sera. La posizione da adottare è quella seduta o supina. La colonna vertebrale è ben dritta per facilitare la concentrazione. Importante è rilassarsi, calmare i pensieri portando l'attenzione alla respirazione. Importante è anche mantenere la consapevolezza delle sensazioni fisiche che accompagnano il respiro: ci si può chiedere "la gamba destra la sento pesante o leggera?" oppure "il torace è aperto o lo sento soffocato da qualcosa?". Osservando e ascoltando il respiro si diventa più ricettivi di ciò che accade nel proprio mondo interiore: da un respiro affannoso si passa un respiro più leggero e tranquillo. Quando la mente sfugge e i pensieri vi portano via dal qui e ora ritornate al respiro. La pratica costante della Mindfulness aiuta a riconoscere le sensazioni interiori che si provano, se di serenità o di tensione. Riconoscendole è possibile trasmutarle da negative in positive.

Respiro ed equilibrio tra luce e ombra

"Nell'esalazione si ha il giorno.

Nell'inalazione la notte".

Abhinavagupta, *"Tantraloka"*

L'esalazione può essere vista al pari della luce del giorno (il coagula degli alchimisti) e l'inalazione considerata alla stessa stregua del buio della notte (il solve degli alchimisti). Esalando manifestiamo la realtà, proiettiamo gli eventi. Inalando riassorbiamo gli eventi in noi stessi. Esalando desideriamo con la ragione, secondo i criteri del vantaggio e dello svantaggio personale. Inalando desideriamo con la nostra psiche inconscia, l'Ombra, che sempre vuole l'opposto di ciò che vogliono le nostre parti emerse. [...] Trovare il punto d'equilibrio tra luce e ombra, tra desiderio consapevole e inconscio, è l'arte di governare il timone degli eventi (passo tratto dal libro *Le Carte dei Nat* di Selene Calloni Williams).

Per approfondire

- ✓ **Henepola Gunaratana**, *"La pratica della consapevolezza. In parole semplici"*, Astrolabio Ubaldini, 1995
- ✓ **Larry Rosenberg**, *"Respiro per respiro. La pratica liberatoria della consapevolezza"*, Astrolabio Ubaldini, 1999
- ✓ **Sua Santità il Dalai Lama**, *"La via della liberazione"*, Il Saggiatore, 2000
- ✓ **Deepak Chopra**, *"Guarirsi da dentro"*, Sperling & Kupfer, varie edizioni
- ✓ **Maria Cristina Savoldi Bellavitis, Selene Calloni Williams**, *"Anche gli atleti meditano... seppur di corsa"*, Edizioni Mediterranee, 2012 (i proventi derivanti dalla vendita del libro sono devoluti al CIP Lombardia, comitato italiano paralimpico).

Effetti della Mindfulness spiegati dalla psicologa Selene Calloni Williams

La Mindfulness è “un ritorno a casa”, è un rivolgere lo sguardo all’interno. Oltre all’Attenzione Cosciente, alla Disidentificazione e alla Trasvalutazione, la meditazione agevola il “disvelamento della missione dell’anima”. Si tratta di uno dei processi più importanti che interviene nel consolidare la remissione dagli stati depressivi. Consente di depersonalizzare gli eventi e di comprendere la propria appartenenza a un “dramma cosmico” che è puro potere creativo.

In sintesi:

- ✓ il processo di *decentramento* aiuta a liberarsi dall’idea che il proprio Io, il quale è un principio illusorio, possa essere artefice della realtà e quindi responsabile degli eventi, capace di influenzarli. Il decentramento è di aiuto nel superare le situazioni di “presenza pesante” della mente che rimugina;
- ✓ con la meditazione si apprende ad andare al di là del bene e del male, oltre le rigide categorie mentali e ad amare più che a giudicare;
- ✓ si apprende anche ad avere fiducia nella vita, negli altri e in se stessi;
- ✓ trasvalutare significa recuperare la purezza originaria di ogni cosa e concepire ogni emozione come pura energia;
- ✓ la meditazione ci avvicina alla comprensione della missione dell’anima, perché la nostra anima è emersa in modo nitido.