

Il benessere psicologico è un'abilità. A sostenerlo è Richard Davidson, Professore di Psicologia e Psichiatria all'Università del WisconsinMadison, che individua nella **meditazione** uno strumento molto forte per modificare le strutture cerebrali, sfruttando la neuroplasticità. E come tutte le abilità, anche l'arte di stare bene è qualcosa che si può imparare, affinare, allenare, e per questo esistono gli esercizi di meditazione.

Mindfulness o meditazione?

Oggi sono due concetti molto usati e spesso sovrapposti. Come spiega **Daniel Lumera**, uno dei massimi esperti a livello internazionale di scienza del benessere, **nel podcast di Gianluca Gotto *La felicità della ricerca***, disponibile su **Audible**: «Non basta scaricare un'app per imparare a fare pratica. La **mindfulness** è qualcosa di diverso dalla meditazione, è una tecnica di presenza, ma non è meditazione. Pregare non è meditare, pensare non è meditare, non lo è visualizzare. **La meditazione è uno stato di pura consapevolezza di essere**, dove non ci sono pensieri, definizioni, dove non c'è nessun tipo di identificazione». Per Lumera, lo stato meditativo è paragonabile a ciò che percepisce un neonato di tre mesi che non è consapevole di avere un io, ma il suo essere è pura identificazione con quel campo unitario che chiamiamo vita. «Possiamo riprodurre quello stato consapevolmente. La meditazione ha degli effetti collaterali positivi molto potenti: consente alla mente di entrare in processi rigenerativi fortissimi, migliora l'intuizione e la creatività. La mente meditativa è entusiasta e grata della vita, piena di meraviglia. Si configura come un ritorno allo stato generale di purezza, si diventa un oceano di pura consapevolezza».

Con la meditazione si accede a uno stato di felicità che non è connesso al fare. È qualcosa che viene prima, una felicità generativa, risorsa più che approdo finale.

«**La meditazione porta all'esperienza della felicità esistenziale**, che non dipende da nulla e per questo rivoluziona il paradigma: invece di fare qualcosa per cercare la felicità, la trovo dentro di me, come stato di consapevolezza. E a partire da questa integrità scelgo, decido, mi muovo nella vita. Così la felicità da ricerca diventa espressione di una pienezza».

La felicità si può allenare, lo spiega Sandro Formica, Professore di Scienza della Felicità e delle Organizzazioni Positive alla Florida International University di Miami. La chiama **Scienza del Sé**, si basa su 9 pilastri e un assioma: **la felicità non è una semplice emozione, ma è uno stato dell'essere**: abbiamo a che fare con migliaia di stati emotivi al giorno, se la felicità fosse semplicemente un'emozione, sarebbe un qualcosa che va e che viene per qualche secondo, forse più volte al giorno. Per essere felici, quindi, bisogna andare oltre allo stato di piacere, bisogna impegnarsi per essere felici e trovare una motivazione per esserlo. **Così la felicità diventa un muscolo da allenare.**

Esercizi di meditazione

Abbiamo bisogno di felicità e lo dimostra anche la proliferazione di corsi sulla felicità e psicologia positiva, uno su tutti quello della dottoressa Laurie Santos, professoressa di psicologia a Yale che in poco tempo si è trasformato nel corso più seguito della storia della prestigiosa università. Un cammino che si focalizza sull'esplorazione e la promozione delle risorse e delle potenzialità dell'individuo che possiamo ascoltare tutti grazie al podcast realizzato dalla Santos: **The Happiness Lab**. Tra le tecniche per aumentare il proprio benessere c'è quella di scrivere ogni giorno cinque cose per cui ci si è sentiti gratificati durante la giornata, il risultato sul lungo periodo è sorprendente.

È vero che meditazione e **mindfulness** non sono la stessa cosa, ma anche la mindfulness, lo stato di presenza che può essere messo in pratica in ogni momento della vita quotidiana, ha degli effetti positivi sul corpo ed è una forma fondamentale di allenamento al benessere.

Come afferma Carolina Traverso, fondatrice di *Semplicemente mindfulness*:

«Riduce lo stress perché abbassa i livelli di cortisolo, migliora la qualità del sonno, la memoria e la capacità di concentrazione perché alza il livello delle onde gamma, le onde cerebrali più veloci che consentono l'elaborazione simultanea di informazioni da diverse aree del cervello, diminuisce la possibilità di una ricaduta depressiva e innalza le difese immunitarie».

La mindfulness sviluppa la percezione sensoriale. Per questo l'elemento naturale è l'ambiente che consente di entrare più in risonanza con sé stessi, attraverso passeggiate consapevoli nel bosco, l'abbraccio degli alberi, esercizi di

breathwork per migliorare e liberare il respiro e il barefoot walking per aumentare maggiormente la propria sensorialità. O attraverso la lettura di un libro che porta a uno stato di presenza. Come diceva il grande maestro zen **Thich Nhat Hanh** anche lavare i piatti è meditazione. «Se non sapete lavare i piatti con consapevolezza, non saprete neppure sedervi in silenzio a meditare».

L'essere presenti ha a che fare con il rapporto con il tempo, lo dicevano già gli antichi. Sant'Agostino sosteneva che noi rendiamo presente il passato attraverso la memoria, il futuro attraverso la speranza e il presente? **Rendiamo presente il presente attraverso l'attenzione**, che potremmo definire la preghiera del laico.

La Pura Vida

Di Gianluca Gotto, edito da Mondadori. In questo romanzo Gianluca Gotto ci accompagna in uno dei paesi più felici al mondo, la Costa Rica, alla scoperta della filosofia della "pura vida": sei pilastri per una vita semplice e felice. Il primo? La felicità non è solo interiore ma dipende da come noi ci relazioniamo con gli altri: circondarsi di relazioni essenziali è la prima coordinata della felicità. Un sentimento universale che però ha una forma diversa per ognuno di noi, e per questo si può allenare.

Daimon

Di Selene Calloni Williams, edito da Piemme. In questo libro Selene racconta 8 miti e attraverso la loro narrazione aiuta il lettore a scoprire qual è il suo Daimon, lo spirito guida della sua vita, il fine dell'esistenza. Ciascuno di noi mette sulla scena della vita un mito e ciascuno di noi si risolve, si riscatta, si libera quando "vede" il mito che sta vivendo e, iniziando a dialogare con il proprio daimon, si fa co-creatore del proprio destino, cessando di esserne vittima.

Ecologia interiore

Di Daniel Lumer e Immacolata De Vivo, edito da Mondadori. In questo libro, che corona la trilogia iniziata con "Biologia della gentilezza" e "La lezione della farfalla", c'è il concetto di ecologia della mente e dell'anima. Basandosi sui risultati delle ricerche scientifiche più recenti, gli autori propongono un metodo innovativo ad alto impatto sulla qualità della vita che ci aiuta a riconoscere, trasformare ed eliminare ciò che inquina non solo l'ambiente intorno a noi, ma anche il nostro corpo e la nostra

mente. Per uno stile di vita green senza tossine nell'anima.

Il miracolo della presenza mentale

di Thich Nhat Hanh, Ubaldini Editore. Scritto dal più popolare maestro zen scomparso di recente, un manuale di meditazione, che incoraggia ad applicare le tecniche buddhiste basilari per ottenere la presenza mentale nella vita quotidiana, anche nelle situazioni più difficili.

La tua mente può tutto

Di Italo Pentimalli, edito da Mondadori. Un libro che aiuta a capire come funziona la mente, perché solo quando si capisce questo, allora si può controllare tutto il resto. Il cervello, infatti, è in grado di guidare dei condizionamenti inconsapevoli che agiscono su tre livelli: mentale, emozionale ed energetico. Grazie alle scoperte più recenti nell'ambito delle neuroscienze e agli antichi precetti delle filosofie orientali, questo manuale aiuta a liberarsi dalle sovrastrutture per diventare consapevoli delle proprie potenzialità.

Darsi pace. Un manuale di liberazione interiore

Di Marco Guzzi, edizione Paoline. Un percorso di auto-conoscenza e di trasformazione profonda per affrontare l'insostenibilità della vita. Un itinerario che si sviluppa su tre livelli: teorico-riflessivo, psicologico, spirituale. Il testo suggerisce alcune tecniche di rilassamento e di concentrazione. Un libro indicato per chi vuole conciliare la mindfulness con la ricerca spirituale.

Lo spirito interiore della risata

Di Madan Kataria, Eifs Editore. L'autore è il fondatore dello yoga della risata. In questo libro insegna ad immergersi completamente nello spirito interiore della risata, una forza che consentirà di ridere non solo nei momenti felici. La scienza ha dimostrato che il cervello non riconosce la risata vera da una autoindotta, ma i benefici sono gli stessi.

Semplicemente single

Riflessioni e pratiche di mindfulness per volersi bene, connettersi con gli altri e avere una vita piena d'amore. Di Carolina Traverso, edito da Hoepli. Un

manuale di mindfulness che offre esempi concreti e autobiografici e pratiche guidate mirate a diventare più consapevoli del proprio valore e di cosa ognuno di noi desidera veramente in una relazione. Essere single può diventare un'opportunità per lavorare su se stessi e accogliere una nuova relazione in maniera più equilibrata e consapevole.

Cercando il silenzio

Di Sarah Sans, edito da Rizzoli. *Silent* è l'anagramma di *listen*, ascoltare. Un reportage spirituale in 10 tappe, intrapreso dalla giornalista Sarah Sand che cerca di vivere la sua vita come le hanno insegnato i monaci: attenta al silenzio interiore.

Metodo Mindfulness, 56 giorni alla felicità

di Mark Williams e Danny Penman, edito da Mondadori. Questo libro mostra come con un impegno di pochi minuti al giorno, sia possibile tornare a recuperare il controllo della propria vita per godersela fino in fondo.

Qui e ora. Strategie quotidiane di mindfulness

Di Ronald. D. Siegel, edizioni Erickson. Per chi ha poco tempo e vuole imparare delle strategie efficaci da mettere in pratica facendo la spesa o lavando i piatti.