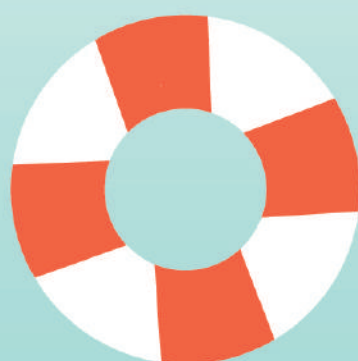


Giuseppe Coppolino

A MENTE SERENA

Pillole di mindfulness
per vincere lo stress
(e vivere felici!)



HOEPLI

GIUSEPPE COPPOLINO

A MENTE SERENA

Pillole di Mindfulness
per vincere lo stress

(e vivere felici!)



EDITORE ULRICO HOEPLI MILANO

Copyright © Ulrico Hoepli Editore S.p.A. 2017

via Hoepli 5, 20121 Milano (Italy)

tel. +39 02 864871 – fax +39 02 8052886

e-mail hoepli@hoepli.it

www.hoepli.it

Tutti i diritti sono riservati a norma di legge
e a norma delle convenzioni internazionali

Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume/fascicolo di periodico dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633.

Le fotocopie effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da CLEARedi, Centro Licenze e Autorizzazioni per le Riproduzioni Editoriali, Corso di Porta Romana 108, 20122 Milano, e-mail: autorizzazioni@clearedi.org e sito web: www.clearedi.org.

ISBN 978-88-203-7663-5

Ristampa:

4 3 2 1 0 2017 2018 2019 2020 2021

Progetto editoriale: Maurizio Vedovati – Servizi editoriali (info@iltrio.it)

Copertina e impaginazione: Sara Taglialegne

Stampa: L.E.G.O. S.p.A., stabilimento di Lavis (TN)

Printed in Italy

SOMMARIO

Prefazione	vii
Introduzione	1

1 In principio era il caos

Federer	6
La seconda freccia	13

2 Michelangelo

Chi guida?	20
Tre in uno	22
Il pilota automatico	24
Chi siamo? Quanti siamo?	28
Sei sicuro di essere connesso?	31
Panta rei	33
Non reagire: rispondi!	38
Crea te stesso	40

3 La Mindfulness

Mindfulness e meditazione	44
Un po' di chiarezza	47
La laicità della Mindfulness	50
I benefici della Mindfulness	52
I doni della Mindfulness	54
L'intima distanza	59
Alcuni ostacoli lungo il cammino	61
Prepariamoci	64

4 L'allenamento

Accendiamo il nostro RADAR	
in cinque passi	68
Settimana 1	70
Settimana 2	85
Settimana 3	99
Settimana 4	111
Settimana 5	123
Costruite la vostra pratica Mindfulness	129
Conclusioni	130

5 Vivi meditando, medita vivendo

Ogni giorno, ogni momento:	
la pratica informale	134
Ora tocca a te	155

6 Dalla lotta all'abbraccio

Curiamo i nostri semi	158
Integro, non perfetto	158
Dall'integrità all'inter-essenza	161
Tutto scorre	163
L'albero della guarigione	165

7 Il frutto della gratitudine

Le quattro C	170
Il frutto della gratitudine	172
Bonus track	175
A mente serena	178

Bibliografia

180

Ringraziamenti

Il primo *grazie* non può che essere rivolto al mio caro amico Maurizio Vedovati, che ha creduto fin dal primo momento in questo mio progetto e ha messo a disposizione la sua competenza e la sua esperienza per aiutarmi a realizzarlo nel modo migliore. A lui, profondo amante della montagna, attivo combattente a difesa dell'ambiente e a protezione della meraviglia che ci circonda, è dedicato il mio personale "bonus track", la *meditazione del lago di montagna*.

Grazie a Franca, non solo per la generosa prefazione a questo libro, ma soprattutto per avermi invitato a percorrere definitivamente e con entusiasmo la strada della meditazione. La sua costante presenza e profondità di pensiero, in questi anni ha aiutato me e Silvia a governare la barca al meglio delle nostre possibilità, in particolare durante le tempeste più violente e dolorose.

Un eterno *grazie* a Nunnei, per avermi introdotto, sempre con grande rispetto e delicatezza, al mondo del buddismo, ai suoi insegnamenti e per il costante incoraggiamento a cercare la mia strada; le visite a Rabten Choeling e ad Albagnano hanno rappresentato un passaggio fondamentale durante un periodo di profonda trasformazione della mia vita, per gli insegnamenti ai quali ho avuto la fortuna di assistere, tra i quali ricorderò sempre quello di Lama Michel, riguardante la rabbia.

Un religioso *grazie* a Pavlina, per le interminabili e illuminanti chiacchierate sulla forza delle preghiere e sul significato cristiano di amare il proprio nemico.

Esprimo un *grazie* anche per chi mi ha accompagnato in questi anni lungo il percorso di Counseling, di Coaching e di Mindfulness, tra i quali mi piace citare Loris Muner, Vincenzo Masini, Elena Trucco, Roberto Ferrario, Edoardo Copello e Marco Ghetti.

Un ringraziamento colmo di stima e riconoscenza va in particolare a Milena Screm, non solo per avermi gentilmente concesso di inserire la meditazione dei cinque passi all'interno del mio programma, ma soprattutto per la sua illuminata formazione, grazie alla quale ho ricevuto continui stimoli a sviluppare la pratica cercando un approccio personale e originale, integrato con le altre discipline a cui mi sono dedicato negli ultimi 10 anni.

Il più spontaneo e naturale *grazie* ai miei genitori, per avermi creato sufficientemente difettoso da fuggire costantemente l'ordinario e ritrovarmi sempre alla ricerca di qualcos'altro, ogni volta da capire e da scoprire.

VI RINGRAZIAMENTI

Parafrasando un titolo di alcuni fa, mi viene da porgli la domanda: “Siete sicuri di non essere mindful?”

Il mio più affettuoso *grazie* a Elisa e Sara, in rigoroso ordine alfabetico: ragazze, il vostro ingresso nella mia vita è una delle esperienze più profonde che ha arricchito la mia esistenza come mai era accaduto in precedenza. Spero che l’entusiasmo con cui avete accolto questo mio lavoro vi accompagni sempre lungo il vostro percorso e vi possa regalare fiducia: in voi stesse e nella vita.

Anche a voi, che siete le mie vere maestre di Mindfulness, è dedicato questo libro.

Infine, *grazie* a te, Silvia, per avermi regalato il privilegio di vivere con te e con le tue figlie; grazie per l’infinita fiducia nelle mie capacità, maggiore di quanta io ne abbia per me stesso e molto, molto di più di quanta tu ne abbia per te stessa. Grazie per l’incoraggiamento deciso ad affrontare nuove avventure e realizzare il mio percorso; grazie per il coraggio che hai ad affrontarle accanto a me. Mi auguro che il nostro cammino possa trasmetterti altrettanto coraggio e fiducia ad incamminarti lungo il tuo personale sentiero. Grazie per aver sopportato la mia assenza in questi mesi di immersione nella scrittura e perché la sopporterai in futuro, restando per me, sempre, il costante stimolo all’attenzione e alla consapevolezza più intima e profonda, quella da praticare, momento per momento, nella vita quotidiana della nostra famiglia.

Prefazione

Già da solo il titolo dell'opera, *A mente serena*, ci introduce magicamente nella vastità del cielo, azzurro, sereno, senza nubi, infondendoci un senso di calma, pace, serenità, che apre il cuore all'ascolto. All'ascolto di quanto Giuseppe intende raccontarci, con il suo stile immediato, leggero, che a tratti ci sorprende, attivando il nostro interesse a proseguire nella lettura per giungere alla meta, facendo tesoro della sua esperienza.

Mindfulness significa piena consapevolezza, è l'*arte di vivere* presenti a se stessi.

Il respiro è fondamentale per la coltivazione della consapevolezza, compassione, saggezza. Accennando al Morbo di Crohn, insorto in lui all'età di sedici anni, Giuseppe ci racconta: "Respirare diventò una mia forma di preghiera"! La Preghiera del Respiro, l'allenamento per "rispondere in modo efficace, consapevole e saggio a tutte le sfide e agli stimoli che il destino porta".

Come esseri umani siamo costituiti da Coscienza Primaria universale, illimitata, a-temporale e a-spaziale, interconnessa al Tutto. L'informazione viaggia istantaneamente, in modo sincronico. Siamo costituiti anche da Coscienza Secondaria, limitata, spaziale e temporale che oscilla tra passato e futuro. Siamo entrambe le Coscienze.

Finché siamo in oscillazione rimaniamo ancorati al passato, dobbiamo fermarci nel presente, nel presente decidere il cambiamento necessario o desiderato. Nel presente creiamo il Nuovo, nell'oscillazione ne facciamo esperienza.

La Creazione avviene soltanto nel Momento Presente, fuori dal tempo e dallo spazio, nel presente siamo Creatori, nell'oscillazione

siamo creature. Finché il cervello pensa al passato o al futuro, facciamo esperienze previste dal nostro passato.

Percepiamo sempre più che la realtà nella quale siamo immersi non è lineare, continua, prevedibile, ma discontinua, probabilistica, sincronica: un luogo dove l'Osservatore (la Coscienza) è elemento sempre più determinante del proprio destino (il Futuro).

L'invito è quello di osservarsi mediante gli occhi dell'Osservatore-più-elevato-possibile-in-noi, affinché la Coscienza Secondaria e la Coscienza Primaria possano avvicinarsi sempre più.

L'invito è imparare ad accogliersi per come-si-è, con una consapevolezza e comprensione sempre più distaccate, libere dal giudizio, da valutazioni e critiche; ciò rende sempre più capaci di essere in tal modo anche verso il mondo esterno, verso gli altri.

L'invito è ricordare che le emozioni sono firme chimiche delle nostre esperienze passate e che nuove esperienze creano nuove emozioni.

Per "creare il nuovo", Giuseppe ci invita a sperimentare, percorrere e ripercorrere il Programma RADAR, costituito dai cinque passi che si snodano in cinque settimane: risvegliarsi, ascoltare, dedicarsi, accogliere, ringraziare; come pratiche informali ci stimola a cimentarci in una ampia gamma di stratagemmi che, con disinvoltura, leggerezza e anche allegria, ci condurranno a "Vivere meditando e a meditare vivendo"!

Praticare la Consapevolezza può essere semplice ma non facile; richiede disciplina perché le forze contrapposte, i nostri automatismi e la disattenzione, sono molto tenaci e resistenti. Il *don* risulterà nell'accesso a insospettate aree di lucidità, determinazione, immaginazione, creatività, capacità di scelta e saggezza, insite in noi.

Tutti gli esseri umani hanno lo stesso desiderio: vivere una vita

piena e felice e rifuggire la sofferenza. Giuseppe ci indica il valore delle circostanze difficili, che ci offrono grandi opportunità per lo sviluppo delle nostre qualità superiori. Quando la nostra vita procede senza difficoltà e tranquillamente possiamo continuare a illuderci. Ma quando dobbiamo affrontare situazioni drastiche non vi è più tempo per illudersi, dobbiamo fare i conti con la realtà.

Le difficoltà rafforzano la determinazione e le risorse interiori. In quei momenti arriviamo a comprendere l'inutilità del vittimismo, della visione negativa, della rabbia o del rancore. Questi sono tra i momenti più importanti delle nostre esistenze, sono un grande insegnamento per conoscere la realtà. Calmando la mente e il cuore, l'ansia e le preoccupazioni diminuiscono naturalmente, lasciando spazio a un progressivo benessere.

La *gentilezza* è essenziale per la pace mentale. Un metodo fondamentale per avere una vita più felice consiste nell'addestrare la mente e il cuore con una pratica che rafforzi gli atteggiamenti positivi e indebolisca quelli negativi.

Gli avversari più pericolosi che dobbiamo fronteggiare sono i *veleni psichici* che, spesso senza accorgercene, produciamo: collera, attaccamento, avversione, antipatia, oppositività, rabbia, odio, egoismo, invidia, gelosia, competitività, rancore, avidità, superbia.

Coltivando i *farmaci psicologici* che, in altrettanto modo, siamo in grado di produrre – comprensione, simpatia, empatia, collaborazione, cooperazione, compassione, allegria, capacità di gioire per i buoni risultati altrui – svilupperemo un atteggiamento di leggerezza e cordialità che potrà gradualmente trasformare anche l'ambiente intorno a noi.

Come esseri umani siamo potenti produttori di farmaci e di veleni psicologici, dobbiamo riconoscere il nostro potere e la

nostra capacità di trasformazione: la trasformazione del veleno in farmaco. *L'uomo è il grande trasformatore* e per diventarlo ha bisogno di crescere in consapevolezza.

Gran parte del mondo è collegata da una rete elettronica di comunicazione e di informazioni in tempo reale. L'economia globale ha reso le nazioni e i loro popoli dipendenti gli uni dagli altri, le grandi spaccature economiche possono essere ricomposte mediante un rafforzamento del senso di interdipendenza e di responsabilità globale.

I progressi della scienza e della tecnologia possono continuare a essere un grande beneficio per l'umanità se insieme potremo coltivare *rispetto, fiducia reciproca e gentilezza*. Dobbiamo lavorare individualmente per trasformare l'orizzonte entro il quale prende forma la nostra Vita.

Possiamo farlo grazie a un Processo Educativo e a un addestramento mediante delle pratiche che abbiano l'obiettivo di riorientare gradualmente il modo in cui percepiamo e concepiamo noi stessi e gli altri.

A questo proposito, grazie, Giuseppe, per offrirci con spontaneità e gentilezza la tua preziosa opera.

Franca Castelnuovo
Psicologa clinica e counselor

"A una mente serena l'universo intero si arrende"

Chuang-Tzu

*A Silvia,
per tutto ciò che
impariamo insieme*

Introduzione

“Continua a piantare i tuoi semi,
perché non saprai mai
quali cresceranno.
Forse lo faranno tutti”
A. Einstein

Elisa e Sara si sono già alzate e sono giù in sala di fronte alla TV: Silvia le sta raggiungendo. Le ho sentite scendere le scale e, nonostante un breve tentennamento, resto a letto a dormire; domani ho in programma di procedere speditamente con la stesura degli ultimi due capitoli e voglio essere lucido.

Sento le ragazze esultare come se avesse segnato l'Inter (Sara) o il Milan (Elisa): probabilmente LeBron James avrà fatto canestro in schiacciata. Sono da poco passate le 3 di notte e le tre donne della mia vita sono sul divano a guardare in diretta le finali di basket NBA: fino a qualche anno fa conoscevano a malapena la pallacanestro, oggi puntano la sveglia per alzarsi in piena notte. Se Elisa e Sara hanno iniziato lo scorso anno a condividere questo rito pagano, grazie al fatto che a giugno le scuole sono terminate, Silvia è stata contagiata da me già qualche anno fa. Nel giugno del 2013 si alzò la notte che Ray Allen mandò all'overtime gara-6 tra Miami e San Antonio con un tiro da tre punti sulla sirena; mi mandò un messaggio alle 6 del mattino per dirmi il risultato finale e che due giorni dopo avrebbe nuovamente puntato la sveglia per vedere gara-7 in diretta.

Capii una volta per tutte che era quella giusta, anche se tifava per Miami.

Ora, sentirle insieme commentare le giocate di James e Durant

2 INTRODUZIONE

mi fa sorridere; mi viene in mente la prima finale NBA che vidi in diretta TV, da solo, in cucina, grazie al permesso straordinario di mio padre, 32 anni fa. Qualche anno prima avevo iniziato a vedere le partite seguendo i suggerimenti di mia nonna Luisa che, pur non capendo nulla dello sport, adorava sentire le telecronache di Dan Peterson e mi diceva: “Devi vedere che salti pazzeschi che fanno!”

Eh, sì, nonna, i salti pazzeschi li fanno ancora e ne abbiamo fatti tanti anche noi.

Proprio per tutti i salti, a volte tripli e mortali, che la vita ci porta a fare, è bene fermarsi ogni tanto e unire i puntini all’indietro, come diceva Steve Jobs. Non possiamo ripercorrere il passato ma, se impariamo a unire i puntini, a comprendere le connessioni, il futuro farà meno paura: arriverà tutto ciò di cui abbiamo bisogno, quando ne avremo bisogno. Sempre. E poi, fermandoci per un po’, ogni tanto, ci godremo di più il viaggio.

Ci ritroveremo, decenni dopo, a cogliere insegnamenti inaspettati e preziosissimi ripensando a quando da bambini calciavamo la palla contro un muro oppure quando a 12 anni decidevamo di iniziare una collezione che, da adulti, ci porterà a conoscere persone alle quali saremo legati per sempre e luoghi incantevoli di cui ci innamoreremo.

Proveremo un senso di profonda riconoscenza verso tutte le persone che avranno incrociato il nostro cammino, perché ognuno, a modo suo, avrà contribuito a rendere meno incerto il nostro passo successivo.

Comprenderemo l’importanza fondamentale dell’educazione e del “sapersi comportare”, certamente non determinata dai complimenti che ricevevamo da bambini, ma dal grande vantaggio che, come mi ripetevi spesso, quando rispetti le regole, sai anche quando infrangerle. Pensa che lo dice anche il Dalai Lama...

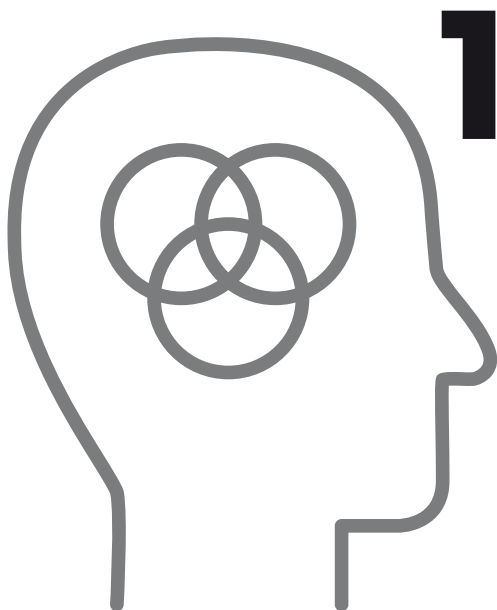
Coglieremo il senso del piacere di imparare a “stare a tavola sia con il re che con il contadino”, non solo perché, ovviamente, tutti gli esseri umani hanno uguale dignità, ma soprattutto per l'apprendimento di quella qualità fondamentale che è l'*integrità*, uno dei semi della Mindfulness.

Allora arriveremo a scoprire che questo atteggiamento, questa attitudine, la Mindfulness, non è altro che un meraviglioso tesoro di cui tutti noi siamo già in possesso e che possiamo solo svelare a noi stessi, fermandoci ogni tanto per sorridere alla vita con fiducia, guardandoci dentro con amore e compassione, allenandoci quotidianamente con dedizione, proprio come un processo educativo, un cammino di ricerca e scoperta verso la consapevolezza, la saggezza e il conseguente stato di benessere, vero e profondo.

In questo libro troverete spunti e idee per questo allenamento ma ricordate, una volta imparate le basi, rendetelo originale, unico ed elaboratelo a vostro gradimento, proprio come suggerisce a proposito dell'educazione il Dalai Lama (e anche tu, nonna!).

Certamente potrà essere necessario scavare, anche molto a lungo per attraversare un dolore molto profondo e antico ma penso che ne valga la pena. Anzi, ne sono certo: il giorno che ti ritroverai a parlare con due quattordicenni di Kareem Abdul-Jabbar e LeBron James, allora vuol dire che hai unito tutti i puntini. Potrai fermarti ad ammirare il disegno.

E prendere un nuovo foglio bianco.



In principio era il caos

“Il primo passo per diventarlo
sta nel volerlo”

Madre Teresa di Calcutta

Federer

Ho conosciuto la meditazione per la prima volta, inconsapevolmente, a otto anni. Avevo iniziato da poco a giocare a calcio e, un po' per sfogare la mia irrefrenabile passione, un po' per seguire i consigli di mio padre, il mio primo allenatore-tifoso, quando non trovavo nessuno con cui giocare, mi ritrovavo a passare il tempo a calciare la palla contro un muro, qualsiasi muro trovasse a disposizione, purché non dessi fastidio agli abitanti del quartiere. Avevo un muro all'oratorio e uno ai giardini sotto casa ma il mio preferito era al centro sportivo della Lorenteggio, la società sportiva per cui giocavo. Quel muro aveva dei rilievi che potevano provocare qualsiasi rimbalzo imprevedibile della palla. Per cui, anche se avessi calciato bene, la palla avrebbe potuto ritornarmi in un modo piuttosto difficile da addomesticare. Lo scopo dell'esercizio, naturalmente, era diventare sempre più bravo tecnicamente: stoppare la palla, anche la più difficile, fermandola il più vicino possibile al piede, permetteva di giocarla più rapidamente e nel modo più efficace; al contrario, un pessimo controllo avrebbe provocato una giocata affrettata e approssimativa.

Probabilmente, vi starete domandando, a ragion veduta, cosa abbia a che fare questo episodio della mia infanzia con la Mindfulness e con questo libro. A otto anni ogni bambino immerso nel proprio gioco è un piccolo maestro zen e io non facevo certo eccezione. Per adesso vi chiedo di avere fiducia e sorridere, magari pensando ai vostri figli, ai vostri nipoti o a un episodio ricorrente che voi vivevate da bambini, simile al mio esercizio: fare costruzioni con il lego o allestire di tutto punto la casa della Barbie, per fare solo un paio di esempi. Il parallelismo sarà più chiaro andando avanti con la lettura e nei successivi capitoli.

Per spiegare le ragioni che mi hanno portato a scrivere *A mente*

serena e come la Mindfulness sia arrivata nella mia vita fino al punto da volerla proporre e suggerire come un benefico contagio, ho bisogno di fare comunque alcuni passi indietro e raccontarvi parte del mio recente passato. Vi garantisco che cercherò di essere breve e leggero, ma alcuni passaggi sono fondamentali, anche perché sono certo che, come per l'esercizio del muretto, molti di voi potranno identificarsi e ricordare momenti del passato, magari rielaborandoli e trovando spunti di riflessione ai quali precedentemente non avevano pensato. Se questo mio racconto dovesse proprio annoiarvi a morte, saltate pure al capitolo successivo. Se invece vi crea qualche moto di disagio o di emozione, allora vi invito a proseguire nella lettura e a considerarlo il vostro primo esercizio di Mindfulness.

A sedici anni (oggi ne ho quarantacinque) mi è stato diagnosticato il Morbo di Crohn, una patologia infiammatoria cronica dell'intestino, che ha certamente indirizzato il mio percorso, tracciando un solco importante, a partire da un'età delicata come l'adolescenza. Una decina di anni fa mi capitò di dovermi sottoporre a una operazione delicata d'urgenza, a seguito di una grave occlusione intestinale, e i giorni di ricovero successivi all'intervento furono particolarmente difficili per me e per le persone che mi stavano vicino. Per intenderci, quel tipo di difficoltà per la quale, a un tratto, non solo non si ha idea di quali tempi saranno necessari per un recupero ma soprattutto non sono chiare quelle che potrebbero essere la qualità e le condizioni del recupero. Il mio corpo era tutto un fuoriuscire di flebo, drenaggi e tubi di ogni ordine e grado; in particolare, un drenaggio che avevo nell'addome richiedeva ogni giorno una accurata medicazione e un punto di sutura. Il primo giorno che dovetti subire questo trattamento, il medico, un affermato e stimato chirurgo del Policlinico di Milano, uno tra i medici di maggiore sensibilità che abbia incontrato in questi trent'anni scarsi, mi chiese se volevo provare a sopportare

il dolore del punto di sutura senza alcuna anestesia, in quanto la superficie cutanea era talmente delicata che l'anestesia stessa, con l'ago, mi avrebbe provocato un dolore molto acuto. "Uno vale uno", pensai e gli dissi di procedere pure senza anestesia. A livello fisico, resta probabilmente il dolore più violento che abbia mai provato e l'ammirazione dei miei compagni di stanza, seguita dalle battute di scherno e il successivo soprannome di "Rambo" non mi furono di grande conforto. Questa situazione si dovette ripetere per le undici mattine successive e, dopo le dimissioni dall'ospedale, a giorni alterni per un ulteriore mese. Non sapendo cosa fare, alla quarta occasione, disperato, provai a respirare. Subito dopo l'applicazione del punto, durante la quale trattenevo il fiato, iniziai a respirare profondamente, inspirando dal naso ed espirando dalla bocca, come mi avevano insegnato i miei allenatori di calcio, per recuperare più facilmente da una condizione di affaticamento. Probabilmente lo feci inizialmente nel tentativo di anestetizzarmi, poi per abitudine: isolarmi, pensare solo al respiro, senza nemmeno ascoltare i medici per un paio di minuti, mi dava la sensazione che il dolore si attenuasse più velocemente. Visto che non costava nulla, iniziai a respirare più profondamente e per un tempo maggiore ogni volta che un dolore veniva a farmi visita: la posizione sdraiata, a letto e semi immobile, favoriva questo genere di esercizio, anche se in ospedale le interruzioni erano veramente tante. Troppe.

Una volta dimesso e tornato a casa, trascorrendo gran parte del tempo da solo, in silenzio, trovai più facilmente le condizioni per dedicarmi al respiro e decisi di impegnarmi a farlo almeno due volte al giorno, a metà mattina e la sera prima di addormentarmi. Avendo anche una ileostomia, cercavo spesso di tenere delicatamente le mani sull'addome, che tanto mi faceva penare, nell'illusione di calmarlo con un gesto di affetto, quasi accarezzandolo.

Non seguendo alcuna dottrina religiosa, respirare diventò presto una mia forma personale di preghiera laica e ancora di più lo divenne dopo la notizia che ricevetti dal primario di Chirurgia, secondo la quale avrei dovuto sottopormi a una nuova operazione, appena le mie condizioni fisiche lo avessero consentito.

Tornai molto gradualmente al lavoro e l'unica preghiera del respiro rimase quella serale: a volte mi sembrava di stare meglio, il mio respiro era pieno, ben ritmato, energico; altre volte ero in preda allo sconforto e diventava breve, affannato, singhiozzante. Sebbene trascorressi buona parte delle notti da solo, non era semplice accogliere qualunque stato d'animo sorgesse, compreso il pianto.

Dopo alcuni mesi, gli esami di controllo regalarono un quadro decisamente cambiato: non era più necessario un secondo intervento e anche la stomia che avevo dal giorno dell'operazione poteva essere ricanalizzata. Non era accaduto alcun miracolo: semplicemente l'ipotesi precedente era stata lievemente affrettata e avevo risposto molto bene alle terapie; le mie precarie condizioni di salute proseguirono ancora per circa un anno e mezzo, anche se indubbiamente in un modo diverso rispetto a quanto mi era stato prospettato. Colto da improvviso entusiasmo per questo ritorno alla vita, abbandonai la mia preghiera del respiro e mi ritrovai a recuperarla saltuariamente, solo nelle giornate più difficili. Tra le attività che intrapresi di lì a poco, anche in questo caso con iniziale cautela poi con sempre maggior vigore, ci fu il tennis. Trovai proprio nel centro sportivo vicino al mio ufficio il mio maestro ideale, Mauro, un ragazzo tranquillo e pacato, con il quale condividevo l'anagrafe e anche numerosi interessi, sportivi e non. Una volta accennatogli brevemente della mia situazione, mi accompagnò con grande empatia e affetto a riprendere confidenza con il mio corpo, tra un diritto e un rovescio. Con Mauro si riusciva a parlare frequentemente durante gli scambi, a meno che non mi proponesse qualche esercizio che richiedesse un minimo

di concentrazione: un giorno, mentre mi allenava ripetutamente a colpire di diritto, indicandomi in quale punto del campo indirizzare la palla, prendendo in giro la mia presunta stanchezza, mi disse: "Pensa a quanti ne tira Federer per metterla sempre all'incrocio delle righe!"

Mi fermai per un secondo, perdendo un suo lancio.

Questa frase, all'improvviso, mi aveva fatto tornare alla mente me, da bambino, che calciavo contro il muretto. Non solo mi stava dando una risposta preziosa, mi stava dando *la risposta*: una indicazione chiara e precisa per affrontare meglio la vita, lo stress, tutte le sollecitazioni, grandi o piccole che riceviamo ogni giorno.

Avevo bisogno di allenamento.

Federer si allena tutti i giorni perché, a prescindere dal colpo che gli arriva dal suo avversario, possa effettuare un colpo vincente o comunque efficace.

Dovevo trovare l'allenamento che mi permettesse di rispondere in modo altrettanto efficace, consapevole e saggio a tutti gli stimoli e le sfide che il destino mi aveva mandato e che, al di là della malattia, solo negli ultimi due anni erano stati, nell'ordine: un'operazione delicata, un cambio di lavoro, un matrimonio con immediata separazione. Quella sera, sulla via verso casa, in auto ripensai a mio padre che mi diceva: "Stoppala e giocala: alzi la testa e la passi a un tuo compagno libero. Se la calci alla *speraindio* non serve a nulla!" A otto anni sapevo già tutto e non ne ero cosciente. Mi esercitavo a ricevere il pallone in qualunque modo, a controllarlo e trasformarlo in un successivo passaggio, in modo abile e consapevole.

Qualunque palla ci mandi la vita, noi possiamo addomesticarla e trasformarla in una meravigliosa azione.

Per anni mi ero chiesto come affrontare la patologia e mi ponevo questa domanda, specialmente nei periodi di benessere. Infatti non riuscivo a comprendere perché stessi bene durante le vacanze, i weekend, le pause in generale: in tutte quelle occasioni in cui tendevo a rilassarmi e la mia routine quotidiana veniva rivoluzionata, nessuna attività, cibo o bevanda mi era preclusa. Le medesime condizioni, riportate nelle ripetute e monotone attività di tutti i giorni (studio, università, casa, mezzi pubblici), mi causavano enormi problemi.

Cosa mi stava sfuggendo? Quale processo mentale avveniva? Potevo controllarlo? Potevo modificarlo? E come potevo replicarlo per far sì che anche nella quotidianità fatta di piccoli e grandi stress non si verificasse il solito malessere?

Ora avevo la risposta. Avevo bisogno di trovare un allenamento, una pratica che mi permettesse di acquisire proprio quella capacità fino a renderla un'abitudine, un esercizio che mi aiutasse a trasformare ogni stimolo in una risposta intelligente.

Dovevo diventare *abile a rispondere*: qui non stavamo più parlando di tennis o di calcio. Se uniamo le due parole, *risposta* e *abilità*, abbiamo l'etimologia e il significato originale di un solo grande principio: la *responsabilità*.

Per me fu una sorta di illuminazione, simile alla sensazione che proviamo quando accendiamo i fari abbaglianti in una strada buia e finalmente abbiamo una prospettiva chiara e a lunga distanza della carreggiata; come tutti i segnali che il destino ti invia, una volta letto il primo, trovi presto anche le indicazioni successive, come in una caccia al tesoro. Durante un seminario della scuola di Counseling che avevo iniziato a frequentare poco tempo prima, conobbi Nunnei, una donna che aveva seguito per alcuni decenni un Lama tibetano e aveva condotto una vita estremamente affascinante e di grande profondità. Fu grazie a lei, nonostante la sua

riluttanza al proselitismo, che mi avvicinai al mondo del buddismo, per il quale nutrivo già un certo interesse, nato con le avidhe letture dei libri di Tiziano Terzani. Ebbi la fortuna di praticare alcune meditazioni, soprattutto alcune pratiche di autoguarigione, che mi richiamarono immediatamente alla memoria le mie preghiere del respiro di qualche tempo prima; nulla di paragonabile, per carità, ma lo scopo di riportare l'attenzione a se stessi era decisamente sovrapponibile.

Purtroppo, quando alle meditazioni si affiancavano le recitazioni dei mantra, la mia mente si scollegava e la mia pratica si interrompeva all'istante. Questo, naturalmente, non ha nulla a che fare con le pratiche ma era ed è tuttora una mia resistenza e un mio limite. Il Buddismo mi regalò tantissimo in termini di apertura mentale, profondità di pensiero, tolleranza, accettazione, gratitudine ed ebbi la fortuna di ascoltare alcuni splendidi insegnamenti dei Lama, ad Albagnano, un luogo incantevole sopra il lago Maggiore e presso il centro Rabten Choeling, in Svizzera. In particolar modo, il concetto di *impermanenza*, per uno che al liceo aveva studiato il *panta rei* degli antichi greci, risvegliava vibrazioni sopite e mi obbligava a riflettere molto sulla mia storia personale di malattia e non solo. Ripristinai la preghiera del respiro, con maggiore costanza, quasi tutte le sere, aggiungendo un pensiero a una cosa piacevole e a una spiacevole che mi erano successe durante la giornata e ringraziando, anche quest'ultima, per l'insegnamento che mi aveva portato. Tuttavia, sebbene avvertissi una sensazione di avvicinamento, non sentivo ancora una piena sintonia con la ricerca interiore e personale che stavo portando avanti.

La Mindfulness arrivò seguendo tutti questi sassolini – che chissà quale Pollicino mi aveva lasciato – fino a un corso di meditazione vipassana che un'amica mi aveva suggerito: trovai un volantino che parlava di un corso di Mindfulness e leggendo il nome di Jon Kabat-Zinn, ricordai di aver letto molti anni prima

un suo libro, intitolato *Dovunque tu vada ci sei già*. Ero arrivato a leggerne a fatica circa la metà delle pagine e ricordavo che il commento più positivo era stato: “Che palle!” Semplicemente, a quei tempi, non ero pronto. Quella sera andai a riprenderlo e lo rilessi tutto in una notte.

Avevo trovato l’allenamento.

Ora si trattava di sperimentarlo ed esercitarmi con costanza. Come Federer.

La seconda freccia

Da quando ho deciso di dedicare la mia vita professionale alla relazione di aiuto, la Mindfulness rappresenta per me una vera e propria attitudine da trasmettere a chi si trova in difficoltà, per facilitare il passaggio da una comprensione razionale, logica e mentale della propria condizione a una molto più intima, che incarni e comprenda realmente la nostra natura più profonda. Quanti di noi, autonomamente o grazie al supporto di professionisti, si trovano a capire piuttosto chiaramente quale sia l’origine delle loro difficoltà? Magari arrivano anche a individuare le cause in maniera estremamente precisa e inconfutabile, risalendo a episodi specifici del passato, alla musica che ascoltava la madre quando era in dolce attesa, esplorando le dinamiche familiari dei propri genitori fino a quelle degli avi di terza generazione, ricostruendo e spiegando situazioni ambientali vissute durante l’infanzia fino all’adolescenza.

E poi? Quanti di loro riescono a uscire da questo quadro, così ben delineato e a realizzarne uno nuovo, originale e personale, costruendo la propria vita, come la desiderano? Quali e quante

motivazioni danno per non riuscire a cambiare nulla nella loro condizione, rimanendo bloccati nel loro malessere, nei loro disagi, nelle loro gabbie mentali? “Sono fatto così...”, “Mi è stato sempre insegnato a fare così...”, “Sono sempre stato negato per...”, “Non sono capace di...”

Tutte palle.

Non quelle di Federer, tanto nobili e utili alla causa, ma proprio bugie, scuse, giustificazioni che quotidianamente ci raccontiamo per provare a metterci l'anima in pace. Ma l'anima non è in pace! Tutt'altro! Proviamo questo costante e profondo senso di malessere, di disagio, di inquietudine: stiamo proprio male, anche fisicamente, in ogni ambito della nostra vita sociale, il lavoro, gli amici, addirittura la famiglia. Siamo sempre arrabbiati, preoccupati, nervosi, reagiamo malamente per qualsiasi ragione, anche la più banale o insignificante. Sviluppiamo dapprima i sintomi più svariati, poi patologie di ogni tipo e anziché prenderci cura di noi, cerchiamo di reprimerle, di eliminarle, in fretta e con ogni mezzo a disposizione. Siamo pronti a usare qualsiasi stratagemma pur di non prestare attenzione a noi stessi. Questa è la chiave: ascoltarci in profondità, conoscerci, comprenderci e volerci bene, accettando anche le nostre zone oscure, i lati meno pregiati di noi. Per arrivare a questo tipo di conoscenza, che è alla base della consapevolezza, occorre imparare e praticare un atteggiamento fatto di attenzione, gentilezza, accettazione, compassione e gratitudine.

Questa è la Mindfulness.

Ognuno di noi può farlo, iniziando a qualunque età; non serve alcuna particolare intelligenza, alcun livello di cultura generale o titolo di studio: l'unica necessità è *volarlo*.

Questo libro vuole essere un invito a chiunque viva una costante

condizione di disagio e desideri mettersi in discussione, porsi alcune domande sulla qualità della propria esistenza e delle relazioni che vive ogni giorno, offrendo una soluzione, la migliore che io conosca al momento, per arrivare a vivere *a mente serena*.

La Mindfulness è alla portata di tutti, non comporta alcuna adesione a dottrine religiose, sette, movimenti culturali, club esclusivi o circoli dopolavoristici e, per giunta, a meno che non vogliate iniziare a sperimentarla attraverso qualche corso (su questa eventualità mi esprimerò nel Capitolo 3), è pure gratis.

Spero che possiate trovare tra i numerosi esercizi proposti, soprattutto quelli della pratica informale, molti momenti della vostra quotidianità in cui potrete immergervi con un atteggiamento nuovo, sorridente e gentile verso voi stessi. Mi auguro inoltre che il mio esempio, l'esempio di una persona *normale*, senza alcun particolare talento, sensibilità o dote straordinaria, che, come tutti, prima o poi, ha sperimentato il dolore e la sofferenza, possa rappresentare una speranza per ognuno di voi a cercare la vostra strada e la prova che quella strada è alla vostra portata, anche se spesso ci troviamo ad attraversare difficoltà che ci appaiono insormontabili.

Anzi, vi invito a cercare soprattutto nelle difficoltà perché, come sosteneva Rita Levi Montalcini, è in quei momenti che si creano le migliori occasioni.

Proprio perché sono un semplice istruttore mosso dalla passione e non un famoso luminare della Mindfulness, ho la speranza che il mio messaggio *dal basso*, da un praticante qualunque a chiunque voglia praticare, sia sentito particolarmente vicino da chi in questo momento sta percorrendo con fatica il proprio cammino.

Nella mia vita privata, praticare la Mindfulness è stata ed è ogni giorno un'esperienza straordinariamente gratificante, mi ha

permesso di sviluppare un certo grado di *consapevolezza* e mi ha insegnato che questa ricerca non porta tanto a raggiungere un traguardo, bensì a sintonizzarsi su una lunghezza d'onda, una vibrazione costante che possa creare un'armonia di benessere con noi stessi e con gli altri, che ci faccia sentire vivi, parte integrante infinitamente piccola di un Universo misterioso ed imprevedibile, almeno per noi umani. La Mindfulness mi ha dotato di maggiore pazienza, di uno spirito di osservazione più raffinato, che mi consente di percepire con maggiore sensibilità chi mi sta vicino, in particolare i miei genitori, mia moglie Silvia e le sue figlie, Elisa e Sara. Provare quotidianamente a offrire la migliore risposta agli stimoli determinati non più solo dalla mia esistenza ma dall'imprevedibile e affascinante intreccio di quattro persone sotto lo stesso tetto è un impegno costante alla *responsabilità* che dà un senso profondo al mio cammino. Certamente, questo non vuol dire che non mi capita più di perdere il controllo, di farmi prendere dall'ansia o dire qualcosa di cui mi pento un secondo dopo o, peggio ancora, non essere abbastanza *presente* da memorizzare quella particolare informazione che Silvia mi ha appena dato e che, per la sua totale disperazione, ho già dimenticato. Tutti questi momenti si verificano ancora; più raramente rispetto al passato ma non sono scomparsi, fortunatamente: la Mindfulness, infatti è un percorso verso la consapevolezza e non la ricerca della perfezione! A questo proposito, Ronald Siegel ha saggiamente scritto: "Chi può dire come sarei stato senza anni di allenamento con la Mindfulness?"¹

E poi anche Federer sbaglia qualche diritto, ogni tanto.

Allenarsi è faticoso e anche la Mindfulness può esserlo, specialmente agli inizi, come tutte le occasioni in cui impariamo a sviluppare una nuova capacità; è faticosa anche perché ci

1. Ronald D. Siegel, *Qui e ora. Strategie quotidiane di mindfulness*, Erickson, Milano 2012.

permette di entrare in contatto diretto con la nostra parte più intima e nascosta e questo non è mai una passeggiata. Tuttavia, se penso alla sofferenza da cui sono partito e al malessere che vedo ogni giorno nei colloqui con i clienti o la grande maggioranza delle persone con cui entro in relazione, direi che vale la pena fare il tentativo di attraversare la sofferenza che ci costruiamo quotidianamente per arrivare di fronte al nostro vero dolore, guardarlo in faccia e provare finalmente a conoscerci per ciò che siamo realmente. Spesso ci troviamo all'interno di una gabbia che possiamo aprire in qualsiasi momento; a volte non sappiamo di poterla aprire, a volte lo sappiamo ma abbiamo troppa paura per compiere questo passo.

Buddha diceva che quando la vita scaglia una freccia, colui che non è saggio se ne autoinfligge una seconda, aggiungendo al dolore anche la sofferenza, dinamica mentale assolutamente evitabile. Naturalmente questo processo è diventato ormai un'abitudine ed è così radicato nel nostro modo di comportarci, che non riusciamo quasi più a distinguere le due frecce.

Quindi, prima di parlare della Mindfulness (l'ospite d'onore si lascia sempre per ultimo!), vi invito a osservare più da vicino che tipo è l'arciere.



Michelangelo

"Ogni blocco di pietra ha una statua dentro di sé
ed è compito dello scultore scoprirla"

Michelangelo Buonarroti

Chi guida?

Anni fa rimasi colpito dall'immagine che Annie Marquier usava per spiegare le dinamiche psicologiche dell'essere umano, nel suo libro *Usare il cervello del cuore*.

Possiamo immaginare un carro trainato da un cavallo, un cocchiere che tira le redini e un padrone, seduto alle spalle del cocchiere. In questa metafora, il carro rappresenta il nostro corpo, il cavallo le emozioni di base, il cocchiere raffigura la mente con i nostri pensieri e il padrone, alle spalle di quest'ultimo, è la nostra essenza più profonda, la coscienza superiore, la consapevolezza o come altro volete chiamarla. Il funzionamento ideale di questa macchina da guerra sarebbe il seguente: il padrone, persona saggia e in possesso di quell'attitudine che spinge all'esplorazione e alla conoscenza, fornisce istruzioni al cocchiere, che a sua volta è un tipo sveglio, ricettivo e le elabora rapidamente, trasmettendo al cavallo gli impulsi corretti affinché l'animale si metta in moto nel modo migliore, sprigionando tutta la sua potenzialità. In questo modo, il controllo del carro è ben saldo e ottimale, la marcia sarà fluida e molto poco influenzata da fattori esterni, quali possono essere le cattive condizioni della strada o altri cavalli che si incrociano lungo il percorso, non sempre magistralmente condotti dal binomio cocchiere/padrone di turno.

Nella stragrande maggioranza dei casi, la realtà è ben diversa: il padrone si sta facendo un sonnellino, non di rado anche piuttosto profondo e non si lascia svegliare dai sobbalzi continui e dagli scossoni che il carro, mal condotto, gli procura. Il cocchiere, in assenza di istruzioni chiare e di un'ampia prospettiva e non essendo in possesso di quella conoscenza che dovrebbe trasmettergli il suo padrone, si può solo limitare a navigare a vista, senza meta né direzione, cercando di governare il cavallo e reagendo

in modo brusco ai numerosi comportamenti imprevedibili di quest'ultimo. Il cavallo, infatti, avvertendo l'incertezza della guida attraverso le redini, è perennemente nervoso: ogni fattore esterno piccolo o grande, è motivo per rallentare, fermarsi o imbestialirsi; la marcia è talmente nervosa e, di conseguenza, pericolosa, che il carro molto presto subirà dei danni, prima lievi poi sempre più seri. Quando il danno è serio o molto serio, il padrone tende a svegliarsi; non sempre succede, ma talvolta accade ed è quasi sempre un bene per la buona percorrenza della rimanente parte di cammino.

Ritengo questa metafora, che ha radici molto antiche, straordinariamente semplice e comprensibile per poter sviluppare ogni considerazione successiva. Chi guida il nostro carro? Il cocchiere o il padrone? Siamo in balia dell'imprevedibilità del cavallo o sappiamo dove vogliamo andare e siamo noi a indirizzare il nostro cammino? Fermiamoci ancora un momento per un'ulteriore riflessione: avete visualizzato l'immagine del carro con padrone, cocchiere e cavallo? Bene, ora provate a togliere uno di questi elementi; anzi, provate, a turno, a togliere tutti e quattro i protagonisti di questa immagine: cosa succede?

Semplicemente, cade ogni possibilità di procedere in modo spedito ed efficace lungo il nostro percorso. Abbiamo già visto cosa succede in assenza del padrone; senza il cocchiere, il padrone dovrebbe prendere in mano le redini in prima persona e finirebbe per avere troppo poco tempo per elaborare percorsi, strategie e nuove esperienze, oltre al fatto che non è detto che sappia manovrare in modo sapiente le redini. Senza il carro, cocchiere e padrone potrebbero salire in groppa al cavallo, il quale però sarebbe sollecitato e affaticato oltre misura: sarebbero molto scomodi, costretti a cavalcare per tragitti decisamente più brevi, e quindi a fare molte soste. Senza il cavallo, tutti a piedi.

Se qualcuno avesse provato, come ho fatto io nel corso della vita, scorciatoie o percorsi più agevoli, eliminando anche una sola di queste componenti, sa che non è proprio un colpo di genio: penso in particolare al carro e al cavallo, che spesso subiscono veri e propri maltrattamenti e in taluni casi si tenta addirittura di fare finta che non ci siano, ignorandoli completamente. Sviluppiamo abitudini insane per il nostro corpo, attraverso il cibo, l'alcool, il fumo o l'assenza totale di movimento, oppure proviamo a nascondere, anzi proprio a calpestare ogni nostra emozione, con l'illusoria follia che sia possibile farlo a lungo e che sia anche una buona idea per le nostre attività quotidiane!

Una delle attitudini che la Mindfulness ci aiuta a sviluppare è l'integrazione: prima di provare ad ascoltarci, facciamo l'appello: ci sono tutti?

Tre in uno

Non sono un medico e non ho alcuna competenza per spiegarvi com'è fatto e come funziona il nostro cervello ma, partendo dall'immagine del carro, vorrei provare a raccontarvi in modo chiaro e schematico alcuni passaggi che avvengono nella nostra testolina quando pensiamo. Se Einstein la spiegava in modo semplice al suo barbiere o al suo cuoco², fate finta che io sia il barbiere (anzi, viste le mie capacità in cucina, meglio il cuoco) e vi riferisca ciò che mi è stato spiegato bene e che ho capito sufficientemente.

2. Riferimento ai libri *Einstein al suo cuoco la raccontava così* e *Al suo barbiere Einstein la raccontava così*, entrambi di Robert L. Wolke, pubblicati in Italia da Feltrinelli.

Anche in questo caso ci viene in aiuto un'immagine favolosa creata per l'occasione da Daniel Siegel, uno dei padri fondatori della Mindfulness³: aprite il palmo della vostra mano, piegate il pollice verso l'interno e richiudete le dita. Et voilà! Ecco a voi il nostro cervello!

Per orientarci definitivamente, immaginiamo che il polso sia il midollo spinale, quindi la parte posteriore del collo che scende lungo la schiena, che le unghie siano rivolte verso il nostro volto e le dita piegate coincidano con la parte superiore della nostra testa.

Ora, scendendo nel particolare, il palmo della nostra mano è il tronco encefalico, il pollice rappresenta l'area limbica e le dita piegate coincidono con la corteccia prefrontale.

Il tronco encefalico, sviluppatosi per primo circa 500 milioni di anni fa e per questa ragione definito cervello rettiliano, si occupa delle funzioni basilari per la nostra sopravvivenza: battito cardiaco, respiro, fame, sonno, riproduzione. È alla base del sistema di reazione al pericolo, che fin dalla preistoria, di fronte alla tigre pronta a sbranarci, ci ha portato a seguire tre opzioni: l'attacco, la fuga o restare impalati.

Fortunatamente, la terza ipotesi deve essere stata sperimentata da un'esigua minoranza altrimenti oggi non potremmo ringraziare il tronco encefalico per la sopravvivenza della specie umana e la sua conseguente evoluzione.

Quando i rettili si sono trasformati in mammiferi (almeno alcuni di essi), si è formata l'area limbica, che elabora gli impulsi provenienti dal tronco encefalico trasformandoli in informazioni evolute: le emozioni strutturate nella memoria, i nostri affetti, la comprensione, il giudizio. Possiamo dire che a ogni stimolo proveniente

3. Daniel J. Siegel, *Mindfulness e cervello*, Raffaello Cortina Editore, Milano 2009.

dal tronco encefalico, il cervello limbico si pone la domanda: bene o male?

Infine, la corteccia prefrontale, suddivisa in diversi lobi, è la parte del nostro cervello dove si formano e risiedono le attività più complesse legate al pensiero, alla percezione, all'attenzione e ai nostri movimenti. Quando nasciamo è poco sviluppata e quindi è più sensibile a essere scolpita dalla mano sapiente dell'artista, nel corso degli anni, attraverso le esperienze e l'apprendimento.

Avrete notato, a grandi linee, il parallelismo tra la struttura del nostro cervello e l'immagine composta da cavallo, cocchiere e padrone: manca, ovviamente, il carro, ossia il corpo, il quale spesso è il terminale che subisce gli effetti dei comportamenti degli altri tre.

Il pilota automatico

Grazie all'educazione che ci viene impartita e gli esempi che osserviamo, fin da bambini ogni stimolo che riceviamo viene elaborato dal nostro cervello attraverso il tronco encefalico e l'area limbica, memorizzando per ogni esperienza, piacevole o spiacevole, una reazione specifica tra attacco, fuga o stare immobili. Se vogliamo tirarcela un po' e dirla in inglese, che è una lingua sempre molto immediata, possiamo tradurlo con *fight*, *flight* e *freeze*.

Facciamo un esempio: quando ero bambino, le mie prime cadute dalla bicicletta fecero propendere per una drastica soluzione: meglio lasciar perdere. Eliminando il problema, con il lodevole intento di salvarmi la vita, mi venne impressa l'idea che ero imbranato e fui condannato a un paio di decenni di bugie con

gli amici per declinare molti inviti. Non resterete sorpresi se da adolescente avevo una fortissima invidia per chi possedeva un motorino e ho iniziato la scuola guida per prendere la patente dell'auto a 24 anni; di fronte a nuove esperienze da intraprendere, c'era sempre una voce che mi sussurrava o affermava energicamente che non ero sufficientemente capace. Niente di tragico, per carità, ma giusto per capire cosa sono questi stimoli e le memorizzazioni che avvengono nella nostra testa: se alla nascita siamo tutti un diamante puro e perfetto, dal momento in cui ci tagliano il cordone ombelicale sopra questo gioiello inizia a posarsi una serie di veli che tende a coprire, appesantire, fino a nascondere la nostra vera essenza. Ogni volta che dovevo imparare qualcosa, potendo, scappavo a gambe levate; se proprio non potevo fuggire, ero comunque sicuro di essere meno bravo degli altri, con i risultati che potete facilmente immaginare.

Un altro esempio: noi maschietti spesso cresciamo con il mito che "i veri uomini" non piangono: quante volte, di fronte a un dolore, da adulti, riusciamo a elaborarlo prendendoci cura del nostro stato d'animo per il tempo necessario? Quante volte, al contrario, lo soffochiamo fingendo di non ascoltarlo, solamente perché, erroneamente, secondo quanto ci è stato trasmesso, pensiamo di non avere il diritto né la possibilità di fermarci a vivere il nostro dolore e concedergli il rispetto che merita? Crescendo, continuiamo a reagire agli stimoli attraverso quell'informazione memorizzata all'epoca del primo "incidente"; iniziamo così a fare conoscenza con le emozioni negative come rabbia, paura, senso di colpa e altri indesiderati compagni di viaggio che non smetteranno più di far sentire la loro voce: un fuoco che tenderemo ad alimentare anziché provare a spegnere. Non dimentichiamo poi che oltre a genitori, nonni, zii e parenti più o meno lontani, anche maestri

d'asilo, insegnanti, professori, catechisti, allenatori di calcio, pallavolo o ginnastica artistica, compagni di gioco e di scuola non perdono l'occasione, ogni giorno, per posare i loro veli in maniera più o meno gentile, sopra quel povero diamante, che comunque, non smette certo di esistere, né tantomeno perde il suo valore. Questo circo intorno a noi stimola e rafforza una serie di reazioni che, una volta memorizzate dal nostro cervello, diventano il nostro *pilota automatico*, il nostro modo di essere, una serie di abitudini e comportamenti che eseguiamo quotidianamente, senza nemmeno riflettere se ciò che stiamo facendo in quel momento rappresenti il miglior approccio e la migliore soluzione possibile. In pratica, tornando alla nostra immagine del carro, ogni volta che il cavallo compie un movimento brusco, il cocchiere reagisce tirando le redini con violenza, senza chiedere al padrone quale sia la risposta ideale al comportamento dell'animale.

Intendiamoci bene, il pilota automatico è una grande risorsa per noi; pensiamo a quante attività ci permette di eseguire senza dover compiere lo sforzo di ragionare eccessivamente. Proprio la guida è un esempio molto calzante: quando abbiamo imparato a guidare ogni movimento rappresentava un nuovo elemento da imparare e memorizzare. Il nostro padrone doveva continuamente riferire al cocchiere cosa fare per mettere in moto il cavallo. Con la continua pratica e la ripetizione dei medesimi movimenti nel tempo, oggi ci ritroviamo ad accendere l'auto in modo meccanico, allacciare le cinture di sicurezza, guardare gli specchietti, inserire la marcia schiacciando il pedale della frizione, poi l'acceleratore, il freno, poi ancora la frizione, il cambio e ripetiamo centinaia di volte al giorno questi movimenti senza prestare alcuna attenzione a ciò che stiamo facendo.

Vi è mai capitato di dover guidare verso una certa direzione e a un tratto accorgervi che avete sbagliato strada, seguendo un percorso

che fate abitualmente? In quell'occasione il pilota automatico ha preso il sopravvento e il padrone, intento in altri pensieri, ha dimenticato di dare istruzioni al cocchiere oppure, se le ha date un po' frettolosamente, non si è preoccupato di seguirne le azioni, istruendolo nuovamente quando era necessario. Il problema, quindi, non è tanto il *pilota automatico* ma quale tipo di emozioni si scatenano ogni volta che lo inneschiamo: di fronte a uno stress, reagiremo secondo l'emozione registrata, provando paura, rabbia, senso di colpa, frustrazione, inadeguatezza o altri fantasmi.

Tutto ciò non è gratis.

Ogni volta che si attivano segnali di pericolo, il nostro sistema nervoso simpatico, per fortuna, si preoccupa immediatamente della nostra sopravvivenza e produce una quantità di ormoni superiore al solito, in particolare l'adrenalina, che ci dà una bella scarica, aumentando battito cardiaco e pressione del sangue e il cortisolo, che ferma il sistema immunitario per concentrarsi solo sul pericolo imminente. Avete presente i nostri telefoni cellulari quando viene attivato il risparmio energetico? Tutte le applicazioni non necessarie e che non stiamo utilizzando si fermano e funziona solo ciò che realmente ci serve in quel momento. Il nostro organismo si comporta in maniera analoga; suona l'allarme e tutti corrono in salvo nel bunker sotterraneo; solo quando sarà cessato il pericolo, torneremo alle nostre normali attività. Già, ma se continuiamo a elaborare pensieri negativi, la situazione di allerta diventa così frequente che restiamo chiusi nel bunker troppo a lungo e il nostro organismo si intossica, dando inizio a un circolo vizioso che non ha fine.

Questa è la seconda freccia che ci autoinfliggiamo: la sofferenza.

Se il dolore è qualcosa che accade, nel corso delle nostre vite le situazioni per cui dovremmo realmente attivarci sono obiettivamente poche e accadono saltuariamente: la stragrande

maggioranza del tempo siamo impegnati dai nostri pensieri a tenere alta la tensione senza alcuna giustificabile motivazione, preoccupandoci del futuro o rimuginando sul passato, condannandoci a una sofferenza e un'inquietudine del tutto inutili.

Questa eccessiva e costante tensione raggiunge, presto o tardi, un livello dannoso per il nostro organismo il quale, non riuscendo a smaltire la produzione eccessiva e costante di adrenalina e cortisolo, a sua volta sviluppa propri segnali di allarme, facendo sorgere sintomi che manifestano il disagio e dovrebbero rappresentare per noi veri e propri inviti a riflettere: cefalea, mal di schiena, disturbi cardiaci, del sonno, della pelle o dell'apparato digerente sono solo alcuni esempi di stress mal gestito, fino ad arrivare alle patologie più gravi, quando il prezzo da pagare per la nostra incapacità di rispondere agli stimoli diventa molto, troppo alto.

Lo stress, quindi, non deriva da fattori esterni, ma solamente dal nostro modo di elaborarli.

Chi siamo?

Quanti siamo?

Che non vi venga in mente di fare le vittime dopo quanto avete appena letto: i nostri genitori, almeno nella stragrande maggioranza dei casi, sono bravissime persone che fanno (e hanno fatto) con noi del loro meglio, in base a ciò che a loro volta avevano appreso, per fornirci una buona e sana capacità di stare al mondo. Se ancora oggi la voce interiore che sentite è quella di vostro padre o vostra madre e la vostra è quella di un adolescente o di

un bambino, attribuire responsabilità ad altri non è tra le migliori opzioni da scegliere come punto di partenza: quindi, fatta salva qualche eccezione, il minimo che potete (anzi, dovete) fare è ringraziare i vostri genitori in maniera sincera e andare oltre, cercando la vostra voce interiore. A maggior ragione, oggi, con la scoperta della *neuroplasticità*, non abbiamo più scuse per restare intrappolati nella gabbia che i nostri pensieri ci costruiscono. La neuroplasticità non è una brutta malattia, al contrario, è la scoperta che i nostri neuroni funzionano benissimo a qualsiasi età e possono sempre imparare nuovi concetti e nuove informazioni. Se fino a un paio di decenni fa la scienza sosteneva che appena terminato lo sviluppo i giochi erano fatti e da quel momento per il nostro cervello iniziava un lento ma inesorabile declino, il progresso tecnologico e scientifico ci ha permesso, attraverso le moderne tecniche di *brain imaging*, di arrivare a tesi diametralmente opposte: il nostro cervello è elastico, plastico, plasmabile e modificabile fino al nostro ultimo giorno. Non si tratta più di credere a qualche teoria esoterica: oggi parliamo esclusivamente di informarsi efficacemente, comprendere le nostre infinite potenzialità e decidere se vogliamo restare nella nostra sofferenza o se vogliamo stare meglio. La scelta spetta a noi, ogni mattina, quando scendiamo dal letto.

In qualsiasi momento, infatti, possiamo decidere se siamo stanchi di indossare quelle maschere che ci siamo costruiti negli anni oppure se vogliamo proseguire come abbiamo sempre fatto.

Possiamo scegliere. Sempre. Adesso.

Per nascondere il nostro disagio, abbiamo sviluppato una serie di maschere, costituite da atteggiamenti, comportamenti, pensieri e un'immagine di noi stessi da sfoggiare in pubblico: siamo *qualcuno* al lavoro, *qualcuno* in famiglia, *qualcuno* con gli amici e *qualcun altro* ancora se abbiamo relazioni che vogliamo mantenere

segrete. Mentendo a noi stessi prima che agli altri, mostriamo una finta personalità a seconda dell'ambiente in cui ci troviamo, identificandoci con i parametri che ci permettono di sentirci accettati in quell'ambiente: la casa, l'auto, le vacanze, la scuola dei figli, le persone che frequentiamo, la posizione lavorativa che abbiamo raggiunto e i *giocattoli* che possiamo permetterci grazie al nostro stipendio. Ci affidiamo all'esterno per rinforzare l'immagine che abbiamo costruito e per riflettere come di fronte a uno specchio ciò che vorremmo essere.

Non siamo mai la stessa persona, in realtà. Chi siamo? Ma, soprattutto, quanti siamo?

Per completare la citazione di uno dei capolavori del cinema italiano⁴, domandiamoci anche se ciò che portiamo, travestimenti e trasformismi per ogni occasione, abbia una reale utilità o sia piuttosto un inutile peso soffocante nei confronti di quel diamante di cui abbiamo parlato in precedenza.

Perché stiamo male con noi stessi e non vogliamo mostrarci come siamo davvero? Probabilmente pensiamo che una persona con le nostre paure, le nostre insicurezze, i nostri sentimenti di rabbia, vergogna o disperazione nati in seguito alle dure vicissitudini che la vita ci ha presentato, come fallimenti, perdite, separazioni o malattie, non possa trovare spazio nel mondo che viviamo quotidianamente: pensiamo che a nessuno piacerebbe uno come noi e temiamo di non essere accettati, apprezzati e amati. Eppure, la nostra vera natura è nascosta in ciò che sentiamo, in come ci sentiamo quando smettiamo di fingere e lottare. Noi siamo proprio quel dolore: solo se ci arrendiamo e proviamo a conoscerlo, ad attraversarlo, possiamo colmare la distanza tra chi fingiamo

4. "Alt! Chi siete? Cosa portate? Sì, ma quanti siete? Un fiorino!" Dialogo tratto dal film *Non ci resta che piangere*, di Massimo Troisi e Roberto Benigni (1984).

di essere e chi siamo realmente. Possiamo spogliarci di ogni maschera, sfogliare ogni velo posato in passato e raggiungere il nostro diamante: quello sì, è *qualcuno*!

Sei sicuro di essere connesso?

Pur di non riconnetterci con noi stessi e per non cadere nella tentazione di farlo, siamo abilissimi a trovare mille stratagemmi; quando ascoltarci può essere troppo doloroso o complicato, decidiamo di “alzare il volume”: ascoltiamo la musica con le cuffie o in auto, accendiamo la tv appena entriamo in casa, rispondiamo a una email a cui potremmo dedicarci anche domani, facciamo le pulizie in casa. Siamo bravissimi a inventarci mille occupazioni per riempire il tempo a disposizione, dal corso di kickboxing o decoupage agli aperitivi dopo il lavoro (si vede che sono milanese, eh?), dalla playstation allo zapping di fronte alla tv. Oggi, poi, la tecnologia ci ha messo in mano un aggeggio con uno schermo da circa cinque pollici che, grazie a Internet, permette di fare qualsiasi cosa: controllare la posta elettronica in ogni momento, verificare l'andamento della Borsa, comprare un paio di scarpe o i biglietti per un concerto, prenotare una vacanza, chiamare un taxi, ordinare una pizza. Se entriamo in un locale e ci sediamo per più di qualche minuto, non avere una connessione Wi-Fi a disposizione viene ormai vissuto come un crimine nei confronti dell'umanità. Questa connessione ininterrotta con qualsiasi informazione e con tutto il mondo dei social network, al quale spesso ci rivolgiamo per svolgere tutta una serie di attività *leggere* che un tempo prevedevano la necessità dell'incontro

o almeno della comunicazione telefonica, ci ha consegnato a un paradosso dentro il quale viviamo ormai in maniera del tutto inconsapevole: non siamo mai dove siamo. Oltre ad avere la possibilità di distrarre la nostra mente costruendo ripetutamente nuovi pensieri anche quando potremmo prenderci un momento di pausa, abbiamo completamente perso il senso della dimensione spazio-temporale: osserviamo ciò che hanno scritto i nostri contatti (vi prego, a parte qualche rarissima eccezione, gli amici sono un'altra cosa) qualche ora o minuto prima, commentiamo, a nostra volta condividiamo ciò che stiamo facendo (cappuccio e cornetto al bar...) affinché gli altri possano vederlo, apprezzarlo e commentarlo appena potranno. Oltre alla ricerca dell'apprezzamento, di cui abbiamo accennato poco fa, inseguiamo disperatamente il contatto *in tempo reale* con il prossimo che è lontano da noi e non ci accorgiamo che ci perdiamo proprio *il tempo reale*, ogni singolo momento della nostra esistenza.

Cercando affannosamente la *diretta*, viviamo perennemente in *differita*; pensiamo di essere connessi, invece siamo totalmente distaccati dalla realtà e, ancor peggio, da noi stessi. Abbiamo l'ansia di perderci qualcosa tra i milioni di post che vengono pubblicati ogni giorno e ci perdiamo l'unica cosa che conta: noi e il nostro tempo. In modo più o meno subdolo e sottile, i social network ci stimolano in continuazione con frasi del tipo: "nel caso te lo fossi perso..." oppure "a cosa stai pensando, Giuseppe?" che è una domanda che riesce sempre a infastidirmi anche quando a porla, con tutto l'amore del mondo, è Silvia, figuriamoci se a farmela è un algoritmo! La nostra attenzione subisce quotidianamente un tale bombardamento di informazioni che, nel migliore dei casi, è diventata parziale e limitata, nel peggiore è schiava di un corto circuito di emozioni continue: dalla tenerezza per il gattino allo sdegno per i massacri in Siria, dalla rabbia per l'ennesima inefficienza della burocrazia alla gioia per

la vittoria della nostra squadra del cuore. Non siamo più capaci di fermarci ad apprezzare ciò che stiamo vivendo in questo preciso istante; abbiamo perso la sensibilità di osservare con stupore e meraviglia la bellezza che ci circonda: dagli occhi dei nostri figli quando li salutiamo al mattino con un bacio, a un albero in fiore, dal tramonto che fa capolino tra i palazzi della metropoli al silenzio raccolto di una chiesa, che sta lì, nella piazza del nostro paese da qualche secolo e che per qualche altro secolo dopo di noi è destinata a restare. Molto spesso nemmeno ci accorgiamo delle reali sensazioni che proviamo durante un momento emozionante, perché siamo troppo impegnati a filmare o fotografare e, un secondo dopo, a condividere la nostra esperienza in un mondo virtuale con chi è lontano da noi.

Mi appassiona e incuriosisce tutto ciò che è tecnologico e il progresso degli ultimi anni è affascinante oltre ogni immaginazione; non sono certamente uno di quei crociati contro la rivoluzione digitale in corso nel nostro pianeta ma, al momento, la maggior parte di noi è totalmente impreparata alla accelerazione dei tempi che ne derivano e a un uso maturo dei mezzi che abbiamo a disposizione: si stanno creando e formando nuove forme di disagio, di ansia, di dipendenza e di stordimento, che ci tengono ben lontani da una dimensione di consapevolezza e dallo svelamento del proprio diamante.

Panta rei

Ma perché è così faticoso uscire da questo circolo vizioso di sofferenza che, per la maggior parte, ci creiamo da soli, anche quando appare evidente e comprensibile nelle sue dinamiche? Per quanto possa sembrare semplicistica fino al paradosso, una

delle risposte migliori che possiamo dare è: perché cerchiamo di non soffrire.

Siamo su una giostra che gira lenta ma inesorabile e pur potendo saltare giù dal nostro cavallo in ogni momento, non troviamo il coraggio per spiccare il balzo. Preferiamo restare dove siamo, la cosiddetta *zona di comfort*, che poi tanto confortevole non mi sembra, perché ormai abbiamo una tale confidenza con il nostro ambiente che pensiamo di poter gestire la nostra condizione di malessere senza troppe difficoltà; abbiamo paura di intraprendere una strada nuova, che non conosciamo e non sappiamo dove porta. Scegliamo il *meno peggio* invece di cercare qualcosa di *meglio*. Perché?

Innanzitutto partiamo da una considerazione: la nostra felicità non interessa e non è mai interessata a nessuno. Capisco, più che una considerazione è un vero e proprio schiaffo: meglio prenderlo e svegliarsi una volta per tutte. L'evoluzione della specie umana ha fatto il suo corso preoccupandosi di far passare avanti chi fosse più pronto a sopravvivere e più capace ad adattarsi all'ambiente circostante: le informazioni giunte fino a noi non parlano di felicità. Ciò non significa che siamo nati per soffrire ma che la ricerca della serenità interiore è una questione esclusivamente personale, per la quale sono necessari ricerca, impegno, fatica e applicazione da parte nostra. Solamente da parte nostra.

Non è facile, ma perché dovrebbe esserlo? Nulla ci è dovuto.

Il bene e il male, il dolore e la gioia sono facce della stessa medaglia che è la nostra vita, nella quale vivremo momenti di grande entusiasmo e altri di profonda depressione. Già molti secoli fa, la culla della civiltà occidentale, la filosofia dell'antica Grecia, grazie a Eraclito aveva espresso questo concetto secondo cui tutto è in eterno divenire: *panta rei*, tutto scorre. Per qualche strana ragione, noi umani alimentiamo l'illusione di poter decidere ciò che è giusto

o sbagliato, buono o cattivo e proviamo a escludere ciò che non ci piace, mantenendo solo ciò che ci reca piacere o che ci tiene distanti dalle sofferenze. Se avete dei figli, molto probabilmente vi sarà capitato di fare pensieri di questo genere, nel tentativo a volte angosciante di risparmiarli loro delusioni o malessere. È comprensibile, ma altrettanto ingannevole e fonte di profonda inquietudine; pensare di evitare qualsiasi circostanza di dolore o difficoltà, vivendo in una continua dimensione di appagamento e gratificazione è un pensiero delirante, di distacco e non accettazione del mondo reale. Marciando decisi su questo terreno, è facile ritrovarsi presto nelle sabbie mobili di emozioni negative come paura, ansia, mania di controllo, rabbia. E sappiamo cosa succede nelle sabbie mobili...

“Farà freddo stamattina? Meglio non correre rischi e coprirsi bene, non voglio ammalarmi proprio adesso, devo seguire i ragazzi nello studio in questo periodo delicato, andare ai consigli di classe, parlare con i loro professori e poi non posso permettermi di assentarmi sul lavoro; ora che il mio capo sta riorganizzando l’ufficio devo mostrarmi sempre presente e affidabile, ci mancherebbe solo che decida di tagliare proprio me e non quell’altra incapace che non fa altro che mettersi minigonne e camicette sbottonate; non ce la faremmo mai a tirare avanti con un solo stipendio, non voglio nemmeno pensare a come sarebbe tornare in un appartamento piccolo come quello dove stavamo prima e rimettermi a fare le pulizie di casa

senza alcun aiuto, con il mal di schiena che mi è tornato: a proposito, devo decidermi a riprendere gli antidolorifici che mi avevano aiutato lo scorso inverno, prima che resti bloccata.”

“Guarda che traffico. Tutte le mattine e tutte le sere un’ora in macchina per tornare a casa. E poi mi chiede perché ho sempre il mal di testa e sono nervoso. Non avrei mai dovuto farmi convincere a venire ad abitare fuori città con la scusa di avere una casa più grande e una dimensione più vivibile per i nostri figli. La casa che avevamo prima andava benissimo, ci stavamo comodi e al limite potevamo aspettare che i ragazzi diventassero più grandi per trasferirci. Impiegavo solo venti minuti per raggiungere l’ufficio e ora guarda come mi rovino la salute, ho dovuto lasciare la palestra dove sono andato per vent’anni, non vedo più i miei amici, nemmeno quell’unica volta alla settimana per il calcetto. Non ci penso nemmeno a cercarmi un lavoro più vicino, con la posizione che ho raggiunto in azienda e tutti i sacrifici che ho fatto! Ci manca solo che adesso, appena entro in casa, mi dica che domenica siamo ancora a pranzo dai suoi genitori: stavolta non ci vado, voglio farmi un giro in moto, che sarà un anno che non la tiro fuori dal box!”

Pensieri come quelli citati negli esempi qui sopra, con la speranza che ci strappino anche un sorriso di indulgenza e comprensione,

possono essere molto ricorrenti; a questi possiamo aggiungere gli stress esterni che il mondo dei mass media crea quotidianamente con la strategia di alimentare ansia, preoccupazione, paura e allarmismo più che fornire un pubblico servizio: ormai ci vendono emozioni anziché informazioni. Provate a pensare a quante volte riusciamo a comprendere sufficientemente i fatti, gli avvenimenti o i dettagli di una questione e quante volte invece il tempo è dedicato al racconto dello scontro, alla polemica e alle previsioni più catastrofiche che ogni schiarimento propone qualora non venissero seguite le tesi sostenute dall'uno o dall'altro: se succedesse questo anziché quello sarà la catastrofe! Poi, invece, la vita va avanti, come è logico che sia. Per fortuna, la stragrande maggioranza di noi non vive personalmente le tragedie che ci vengono raccontate ormai ogni minuto, dalle guerre alle calamità naturali, dalle situazioni di miseria agli incidenti mortali, eppure lo stress a cui siamo sottoposti e i pensieri che ne derivano sono costantemente all'insegna della sofferenza. Non vorrei essere frainteso: naturalmente i conflitti e le tragedie esistono e gran parte del pianeta vive in condizioni di povertà, miseria e fame di fronte alle quali non possiamo essere indifferenti, ma la compassione che possiamo sinceramente provare riguardo questi avvenimenti è ben diversa dal turbine emozionale di angoscia che ci viene somministrato quotidianamente. Essere consapevoli vuol dire anche iniziare a comprendere in quale condizione privilegiata realmente ci troviamo e quanto siano inutili molti dei pensieri negativi che autoproduciamo, avvelenandoci lentamente a piccole dosi, fino a raggiungere livelli intollerabili per il nostro organismo e per la buona qualità delle nostre relazioni.

Conoscete la storia della rana nell'acqua bollente?

Se immergete una rana in una pentola di acqua bollente (non fatelo a casa, per favore: l'esperimento è stato realmente portato

a termine⁵, fidatevi!), questa salta immediatamente fuori e si salva; se al contrario la immergete in una pentola con acqua fredda e accendete il fuoco sottostante al minimo (anche in questo caso, soprasedetevi, vi prego), la rana si ambienta senza alcuna difficoltà. Quando la temperatura inizia a farsi tiepida non deve compiere alcuno sforzo per adattarsi e anche quando l'acqua si scalda, almeno inizialmente, non percepisce alcun pericolo. Nel momento in cui la temperatura è bollente, la nostra povera rana è ormai talmente debole che, pur volendo e tentando, non riesce più a saltare oltre il bordo della pentola ed è inevitabilmente condannata a morire.

Ora pensate: a che temperatura è arrivata la vostra acqua?

Non reagire: rispondi!

Spesso consumiamo una quantità enorme di energie fisiche e nervose nel tentativo di determinare o modificare situazioni che nella realtà dei fatti non sono e non potranno mai essere sotto il nostro controllo, anziché concentrare i nostri sforzi nel capire quali contromosse adottare per replicare al meglio al corso naturale degli eventi e prestare la massima attenzione a ciò che dipende solo ed esclusivamente da noi. Non possiamo evitare i momenti di dolore che caratterizzano la nostra vita ma scegliamo sempre quale atteggiamento assumere di fronte ad essi. Possiamo *reagire* con il nostro *pilota automatico*, che inserirà uno dei tre programmi *fight*, *flight* o *freeze* e darà il via al festival di pensieri negativi: "Mai una volta che me ne vada

5. L'esperimento fu condotto nel 1882 presso la Johns Hopkins University di Baltimore e se ne trovano riferimenti in *The New Psychology*, di Edward Wheeler Scripture, W. Scott Publishing Company, 1897.

dritta una!”, “Tutte le volte che mi sembra che le cose vadano bene, succede qualcosa di brutto!”, “Possibile che trovo sempre imbecilli sulla mia strada?”, “Non riesco mai a fare la scelta giusta, sbaglierò anche questa volta...”

In alternativa, possiamo imparare a *rispondere*, riscoprendo e allenando la nostra *consapevolezza* a considerare ogni evento come un insegnamento lungo il nostro cammino: non potendo sfuggirvi, proviamo, anziché giudicarlo come negativo, a vederlo come parte inevitabile di un quadro generale più ampio, del quale, momentaneamente, può anche risultare ostica la comprensione. Questa prospettiva di integrazione non garantisce affatto di non soffrire: qualsiasi evento doloroso sarà comunque faticoso e non privo di sconforto o disperazione, ma prima ci avvicineremo a una condizione di accoglienza e di apertura mentale, prima raggiungeremo quella serenità interiore che è fondamentale per il nostro benessere. Quante volte, poi, un cambiamento a cui ci siamo opposti con tutte le nostre forze si rivela una fortuna? Un trasferimento osteggiato che ci permette di conoscere la nostra anima gemella, una gamba ingessata che ci costringe a casa e ci apre gli occhi sui nostri figli, la perdita di una persona cara che impone di rimettere ordine nel passato e nelle priorità della nostra vita.

La prospettiva da cui siamo tentati di giudicare è quasi sempre molto ristretta, spesso limitata esclusivamente alle esperienze precedenti e non può prevedere quale sarà l'evoluzione degli eventi: sospendere ogni valutazione, prenderci del tempo per osservare e lasciare che le cose vadano avanti, almeno per un po', prima di intervenire, rappresenta un primo passo verso un'esistenza *a mente serena*.

Crea te stesso

Ora dovremmo avere le idee un po' più chiare riguardo ciò che è la *catastrofe*. La definizione di *catastrofe* è utilizzata, non senza una vena ironica, da Jon Kabat-Zinn (di cui vi parlerò brevemente nel prossimo capitolo) per definire la condizione umana nella sua affascinante complessità ed è tratta da una battuta del film *Zorba il greco*⁶, del 1964, in cui al protagonista, interpretato da un magistrale Anthony Quinn, viene chiesto se fosse mai stato sposato e questi replica: "Non sono forse un uomo? Certo che sono stato sposato. Moglie, casa, figli, tutto quanto... L'intera catastrofe!"

Adesso abbiamo qualche elemento in più per vedere lucidamente ciò che è avvenuto intorno a noi fin dai primi istanti della nostra vita e come questo abbia potuto influenzare i nostri pensieri e i nostri comportamenti; su queste fondamenta, già piuttosto fragili in verità, abbiamo costruito una serie di atteggiamenti e di personalità che ci hanno permesso di sopravvivere e di essere accettati negli ambienti in cui siamo cresciuti e ci siamo relazionati successivamente. Insomma, per dirla in poche parole, cerchiamo di vivere solo situazioni piacevoli, nell'illusione di poter fuggire da quelle dolorose, e a questo scopo attiviamo una serie di meccanismi di autodifesa e sopravvivenza; nel momento in cui il dolore ci colpisce, tendiamo a reagire arrabbiandoci o facendo finta di niente, senza comprenderne le ragioni e le origini più profonde. Come se non bastasse, viviamo in una società impegnata ventiquattr'ore al giorno a potenziare la superficialità dei sentimenti e del pensiero, che considera gli individui esclusivamente come acquirenti con la carta di credito sempre in mano, da dirottare e

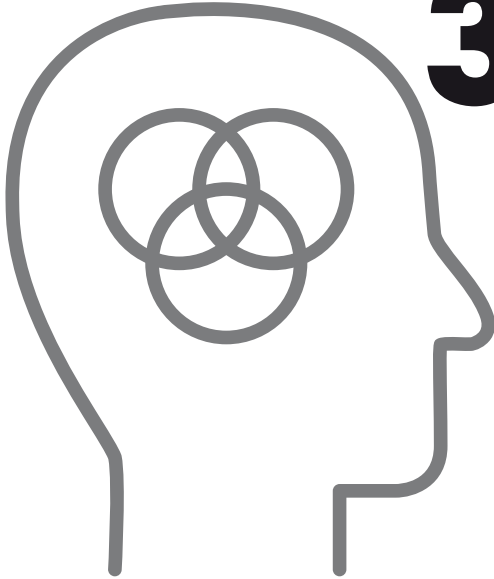
6. J. Kabat-Zinn, *Vivere momento per momento*, Corbaccio, Milano 2016. Il film citato è *Zorba il greco*, di Michael Cacoyannis (1964).

manovrare tra un negozio virtuale e uno fisico e ai quali imporre quotidianamente bisogni falsi e artificiali, così da creare file chilometriche di persone in ansia per l'uscita del prossimo modello di cellulare o del romanzo della saga di fantascienza del momento. Veniamo continuamente stimolati con l'intento di distogliere la nostra attenzione dal pensare in modo autonomo e consapevole.

Fino a questo momento abbiamo tracciato un quadro della situazione in cui ci troviamo e di come questa, a grandi linee, è venuta a crearsi, nella speranza che condividiate le tesi fin qui esposte; ora possiamo mettere mano agli attrezzi e, come diceva Michelangelo, togliere il superfluo affinché l'opera d'arte nascosta nel blocco di pietra possa finalmente vedere la luce. Liberiamoci di ogni peso, di ogni strato in eccesso che nel tempo è andato a soffocare il nostro diamante, oscurando la sua lucentezza, riscopriamolo e riconosciamone il valore, facciamolo brillare come merita.

Siamo artisti, creatori di noi stessi e solo a noi spetta realizzare il nostro capolavoro: chi altri può farlo se non noi? Come? Con la Mindfulness!

3



La Mindfulness

“Il vero viaggio di scoperta non consiste
nel cercare nuove terre, ma nell’avere
nuovi occhi”

Marcel Proust

La Mindfulness è l'attitudine a porre l'attenzione su ciò che è, così com'è, qui e ora, con un atteggiamento di accettazione gentile e non giudicante.

Mindfulness e meditazione

La cultura occidentale ha travisato nel corso dei secoli il concetto di meditazione, assegnandogli l'immagine di uno yogi in mutande, seduto a gambe incrociate, con pollice e indice di entrambe le mani che si sfiorano, il quale ripetutamente sussurra "Om..."

Non sorprendiamoci se in un periodo storico di profonda crisi del modello illuminista siamo caduti preda di un termine anglosassone decisamente più "figo"; è giunto il momento di modificare questa falsa immagine consolidata nel tempo e comprendere meglio il vero significato di qualsiasi pratica meditativa.

La Mindfulness è un'attitudine, se vogliamo anche un'arte o una disciplina con una forte spinta creativa, che permette di essere mentalmente presenti *qui e ora*, ovvero a ciò che si sta facendo in questo momento, con un sentimento non giudicante di accoglienza e compassione. Per una maggiore chiarezza, con il termine *compassione*, intendiamo quella capacità di esprimere vicinanza e partecipazione al dolore altrui nel senso più etimologico del termine, restando quindi ben distanti dalla forte valenza di pietà e pena che recentemente ha assunto. Non è un dettaglio da poco, perché senza i sentimenti di benevolenza nei confronti del prossimo, anche un serial killer potrebbe essere considerato *mindful* nel momento in cui, ben presente a ciò che sta facendo

e senza alcuna intenzione di giudizio, si diletta nelle sue attività criminali.

È frequente cadere nella trappola di tradurre il concetto di *meditare* con quello di *pensare*. In passato, anche una celebre pubblicità di una birra ci invitava a meditare, nel senso di riflettere sui concetti appena espressi; quante volte usiamo comunemente l'espressione "Ci medito sopra" per esprimere una successiva e approfondita analisi riguardo una questione temporaneamente irrisolta? In realtà, *meditare* non significa affatto *pensare*, ripensare o riflettere riguardo un argomento ma osservare il flusso dei nostri pensieri e riportare gentilmente l'attenzione all'oggetto che ci siamo prefissati.

Il termine *meditazione* deriva dal latino *meditari*, ossia meditare ma anche prepararsi, esercitarsi, la cui radice risale al verbo *mederi*, che significa curare, prendersi cura. La meditazione, quindi, è una tecnica, strutturata attraverso una serie di esercizi, che ci prepara a essere nelle condizioni migliori per vivere secondo i principi della Mindfulness. Questa distinzione tra meditazione e Mindfulness serve a comprendere che possiamo essere in una condizione mentale mindful anche se non stiamo meditando – per esempio, mentre ascoltiamo un nostro caro amico raccontarci alcuni fatti della sua sfera più intima – viceversa è possibile, in particolare agli inizi della nostra pratica, che ci troviamo a meditare senza raggiungere una condizione di Mindfulness; è normale, ci stiamo esercitando e non dobbiamo scoraggiarci alle prime difficoltà.

Le origini più antiche a cui fa riferimento la Mindfulness risalgono agli insegnamenti della tradizione buddista di circa venticinque secoli fa, più nel dettaglio le pratiche della meditazione *vipassana* e dello yoga.

In Occidente, a partire dalla fine degli anni settanta, deve la sua diffusione rapida e globale soprattutto a Jon Kabat-Zinn, biologo

americano presso l'Università della Massachusetts Medical School. Nel 1979, Kabat-Zinn, appassionato di filosofie orientali e di yoga, chiese e ottenne la possibilità di realizzare una clinica per il rilassamento e la riduzione dello stress, rivolta a pazienti affetti da patologie a lungo termine, per i quali gli antidolorifici avevano perso di efficacia. Sviluppò un programma di otto settimane, denominato MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), composto da una serie di pratiche meditative, che risultò estremamente efficace per la gestione del dolore. Sulla base del lavoro di Kabat-Zinn, nei primi anni Novanta, gli psicologi inglesi John Teasdale, Mark Williams e il canadese Zindel Segal misero a punto un programma simile (Mindfulness Based Cognitive Therapy, MBCT), dedicato alla prevenzione delle ricadute nel campo della depressione.

Attualmente, i centri che si occupano della diffusione della Mindfulness sono centinaia in tutto il mondo e la connessione con il mondo della Sanità si fa sempre più forte.

Non dobbiamo comunque commettere l'errore di confondere le pratiche di meditazione come una terapia, nonostante gli effetti benefici che si riscontrano prevalentemente sul cervello siano ormai provati e accettati anche all'interno della comunità scientifica. La Mindfulness, infatti, non agisce direttamente sul dolore o sullo stato d'animo che possiamo provare ma ci insegna a diventare più preparati, osservando quei pensieri che rappresentano la trappola dentro cui siamo caduti e dalla quale non riusciamo a uscire.

Come ogni attitudine da sviluppare, l'apprendimento si basa sulla ripetizione di alcune attività, suddivise in pratica formale e informale, che vedremo nei prossimi due capitoli.

La pratica formale è composta da una serie di esercizi per dedicarci ai quali dobbiamo ritagliarci un momento e un luogo particolarmente adatti per entrare in contatto con noi stessi senza

essere eccessivamente disturbati dal mondo esterno; questi esercizi prevedono che il nostro corpo, se non vi sono impedimenti legati alle proprie condizioni di salute, svolga determinate azioni in posizione seduta, sdraiata, in piedi o camminando.

La pratica informale, invece, trova proprio nel mondo esterno la dimensione in cui immergersi con un nuovo atteggiamento consapevole. Ogni momento della nostra vita può essere rivisitato seguendo l'approccio mindful. Possiamo affermare, semplificando quasi all'eccesso con l'ennesima metafora sportiva, che la pratica formale è un *allenamento*, mentre quella informale è una *partita*; se non riusciamo a trasferire in partita ciò che abbiamo imparato in allenamento, la nostra meditazione, nella migliore delle ipotesi, avrà una funzione di "aspirina" che non corrisponde affatto allo scopo più nobile e profondo rispetto al percorso che abbiamo intrapreso. Se impariamo a meditare per isolarci dal mondo esterno e recuperare le forze che lo stress quotidiano ci prosciuga, stiamo usando la pratica come ulteriore mezzo di distacco dalla realtà, anziché per imparare a viverci nel miglior modo possibile, *a mente serena*.

Un po' di chiarezza

Per evitare alcuni equivoci riguardanti la Mindfulness, causati anche da decenni di immaginario collettivo non particolarmente veritiero nei confronti delle pratiche di meditazione, vorrei fare una rapida panoramica su quali preconcetti siano da eliminare.

La Mindfulness non serve a svuotare la mente. Anche se i pensieri che la affollano sono caotici e spesso vorremmo scacciarli tutti in un istante, la Mindfulness invita non a eliminare ma a osservare i pensieri che attraversano la nostra mente, nel momento in cui

questi sopraggiungono: ci accorgeremo presto che non sono altro che creazioni mentali, che quasi mai riflettono la realtà esterna e vanno e vengono come le nubi attraversano il cielo. Se proviamo a bloccare certi pensieri giudicati negativamente, avremo l'effetto opposto: ci ritroveremo a pensarci continuamente, rafforzandoli. L'osservazione non giudicante ci permette di porre una certa distanza, di creare una nuova prospettiva e di raggiungere una buona *chiarezza mentale*.

La Mindfulness non ci libera dalle emozioni negative. Se qualcuno avesse la bacchetta magica per non sentire più alcun dolore o sofferenza, avrebbe già depositato il brevetto! La Mindfulness non ci insegna a diventare invulnerabili, al contrario, ci aiuta ad aprirci a tutte le emozioni, anche le più dure e fastidiose, sviluppando notevolmente la nostra sensibilità. Quando proviamo a distrarci con una delle numerose attività a disposizione, per evitare di toccare quel dolore che ci fa così male, la pratica ci aiuta a comprendere che queste azioni hanno uno scopo puramente autodifensivo e tende a riportare l'attenzione verso la sensazione spiacevole che stiamo provando in quel momento, invitandola all'accoglienza del nostro stato d'animo.

La Mindfulness non ci rende insensibili al dolore. Questo punto ha una stretta correlazione con il precedente; va aggiunto che, oltre alla sensibilità, la Mindfulness permette di allenare la pazienza, anche con l'osservazione di un banale prurito durante la pratica. Provando a trattenersi dal grattarsi immediatamente e osservando quali impulsi avvengono, impareremo a conoscere meglio il dolore, a viverlo come esperienza. Insieme con l'accoglienza, questo consente, nelle situazioni più gravi, di sviluppare una maggiore sopportazione al dolore.

La Mindfulness non richiede di isolarsi dal mondo. Nonostante le origini provengano dai monaci che vivevano in monasteri talvolta difficilmente accessibili e si possano includere momenti di

meditazione in isolamento dalle nostre attività quotidiane, questi vanno considerati come un allenamento a porre maggiore attenzione alla nostra esistenza e osservarla da una prospettiva più distaccata, per immergersi poi nuovamente, con una maggiore chiarezza mentale riguardo noi stessi e le nostre relazioni.

La Mindfulness non è un percorso verso l'ascetismo. Se pensate di dover subire delle punizioni, pentirvi di qualcosa, espiare una colpa, praticare delle rinunce o autoflagellarvi, state cercando un altro genere di percorso. Attraverso l'osservazione di ciò che è, così com'è, la Mindfulness ci invita a dirigere l'attenzione anche alle piccole attività quotidiane, svelandone il fascino, e a essere indulgenti quando le difficoltà della vita rallentano il nostro cammino o quello delle persone che ci stanno a cuore.

La Mindfulness non ci trasforma in maestri zen. Sebbene possa senza alcun dubbio accrescere la nostra saggezza, suggerisco di non ambire alla *buddhità*: non perché non possiate raggiungerla, in linea di principio, ma perché porsi aspettative, soprattutto se molto alte, può farvi scoraggiare molto presto, dopo le prime pratiche. La Mindfulness ci insegna ad accogliere ciò che viene, la moltitudine dei nostri pensieri e anche la lotta interiore che questi provocano, l'affollamento della nostra mente e gli stati di agitazione, irrequietezza o noia che possono sopraggiungere. Possiamo confonderli facilmente con l'insuccesso o l'incapacità di svolgere una pratica meditativa ("Non sono portato...", "Non fa per me..."); in realtà significa solo che ci stiamo muovendo nella giusta direzione.

La Mindfulness non è una terapia. Questo aspetto mi tocca molto da vicino a causa della mia storia personale e quindi, al fine di evitare fraintendimenti e dover poi ascoltare qualche fanatico che ha interrotto una terapia farmacologica per passare diciotto ore al giorno in meditazione, preferisco non scherzare ed essere piuttosto assertivo su questo punto. La

Mindfulness e ogni forma di pratica meditativa non rappresentano in alcun modo una terapia e non possono mai considerarsi sostitutive rispetto alle indicazioni che avete ricevuto dal vostro medico di fiducia, riguardo vostre eventuali patologie o disturbi legati alla salute. Se decidete di interrompere un trattamento farmacologico a favore di altre indicazioni, prendendo spunto da questo libro o da qualsiasi altro contenuto che non possiede alcuna validità scientifica circa la cura del vostro disturbo, lo fate a vostro rischio e pericolo.

La Mindfulness non è una dottrina religiosa. Per praticare la Mindfulness non è necessario convertirsi a un credo religioso, a una filosofia e nemmeno leggere testi sacri di qualche profeta. Se seguite una dottrina religiosa, non avete alcuna ragione per abbandonarla o sentirla in antitesi con la pratica meditativa, anzi, può trovare nuovo vigore e ulteriore profondità di significato.

La laicità della Mindfulness

La laicità della Mindfulness, ossia la sua natura indipendente rispetto a qualsiasi forma di ideologia o dogmatismo preconfezionato, secondo la mia visione, rappresenta la ragione più profonda e determinante che mi ha spinto a praticare. Vorrei spendere qualche momento per approfondire questo argomento, in quanto, a mio parere, è alla base di un approccio sincero e genuino nei confronti di qualsiasi principio, non solo della Mindfulness, in favore di un atteggiamento più passivo e acritico. Poiché spesso si teme di incontrare una nuova religione, una setta o un gruppo di adepti che diffondono un segreto, iniziamo a identificare meglio,

sinteticamente, la differenza tra religione e religiosità, provando a essere il più possibile *mindful*, non giudicanti ed equanimi.

La religione è un culto, fondato su un sistema di idee fondamentali che possiamo definire credo religioso, una serie di pratiche, una sorta di codice di comportamento da seguire nel corso della propria esistenza e, spesso, uno o più testi di riferimento. Non mancano, all'interno di questo sistema, luoghi di culto dedicati e una gerarchia, che vede al vertice il capo spirituale, punto di riferimento per i seguaci. Le religioni sono nate nel corso della storia per fornire un modello che meglio definisse e rispondesse all'esigenza dell'uomo di relazionarsi con una forma divina superiore.

La religiosità è una questione personale e privata che definisce la predisposizione del singolo individuo a vedersi come "parte di un tutto", un microcosmo all'interno di un Universo le cui leggi sfuggono alla comprensione umana e pertanto rappresentano un mistero profondo e affascinante con cui relazionarsi costantemente nella propria intimità. Una persona religiosa può seguire o non seguire una religione: ciò che la guida è l'approccio di riflessione nei confronti dell'entità superiore della quale percepisce la presenza in ogni fenomeno.

La Mindfulness vi aiuterà a entrare in contatto con la vostra religiosità: se poi voi la metterete a disposizione di una dottrina religiosa oppure no, è una questione del tutto privata che seguirà le vostre scelte e il vostro cammino. In questo senso, la religione può essere un meraviglioso punto di approdo, ma personalmente (ribadisco, è solo la mia opinione), mi lascia più scettico quando rappresenta un punto di partenza per trovare risposte a molti quesiti complessi.

Penso di essere una persona religiosa ma sono certo, attualmente, di non seguire alcuna religione: per questa ragione cercavo una pratica che mi permettesse di sviluppare questa attitudine

e che potesse lasciarmi la libertà di decidere solo in seguito in quale direzione portare questa sensibilità. Vorrei che questo principio determinasse ogni scelta che ci troviamo a compiere lungo il nostro percorso di crescita; possiamo scegliere il modo in cui apprendere le basi per vivere la nostra esistenza, attraverso maestri, insegnanti, professori, mentori di qualsiasi tipo: se saranno sinceri nel trasmettere i loro insegnamenti, non ci renderanno dipendenti dai loro dogmi ma ci stimoleranno a cercare la nostra strada e ad utilizzare la teoria appresa nella pratica quotidiana, secondo le nostre peculiari abilità ed esigenze. Questo è ciò che potete fare con la Mindfulness: provate, praticate, imparate gli esercizi, con costanza, pazienza e applicazione; poi sperimentate, con il tempo cercate il vostro personale intreccio creativo di pratiche formali e informali, che vi permetta di restare in quella dimensione armonica di *mente serena* che rappresenta la vibrazione di consapevolezza. Imparate la pratica affinché possiate creare la vostra pratica. Esiste solo il vostro modo. Non esiste un modo giusto o un modo sbagliato, purché siate presenti a ciò che provate in questo momento; come suggerisce Kabat-Zinn: “Se vi annoiate e ne siete consapevoli, state andando bene. Se siete spaventati e lo riconoscete, state andando bene. Se siete confusi e lo sapete, state andando bene.”⁷

I benefici della Mindfulness

In precedenza abbiamo accennato al concetto di *neuroplasticità*, ossia alla rivoluzionaria scoperta che ci permette di creare sempre

7. J. Kabat-Zinn, *Riprendere i sensi*, TEA, Milano 2016, pag.282.

nuove interconnessioni tra i nostri neuroni, modificando a qualsiasi età la struttura del nostro cervello; anch'esso è in continua evoluzione, in uno stato di fluidità e metamorfosi. Se *panta rei* (tutto scorre), anche il cervello non fa eccezione, a condizione che siamo noi ad impegnarci in questo processo e decidiamo consapevolmente quale direzione e quali valori dare alla nostra vita. Oltre ai benefici fondamentali connessi con il nostro equilibrio interiore, moltissimi studi hanno ormai definitivamente consacrato gli effetti della Mindfulness sull'attività cerebrale: in particolare, è emerso che in coloro che praticano abitualmente la meditazione si evidenzia un aumento delle connessioni all'interno delle aree del cervello dedicate alle abilità cognitive e alle emozioni positive. Contemporaneamente, si è notato come vengano diminuiti e rallentati i percorsi neuronali dove nascono gli stati emotivi distruttivi come l'ansia, la rabbia, l'impulsività. Se volete approfondire questo aspetto più clinico legato ai benefici della pratica meditativa, ho l'obbligo morale di fermarmi qui, rispettando i limiti delle mie competenze e suggerirvi autori come Daniel Siegel e Richard Davidson, per citarne solamente un paio, grazie ai quali avete la possibilità di leggere autentici capolavori, di grande interesse e fascino per le prospettive future che si intravedono.

Una sola grande certezza è inequivocabile e comprensibile a tutti: la consapevolezza ci può portare ovunque vogliamo. Abbiamo la possibilità di modificare i modelli del nostro comportamento e le nostre abitudini, nella misura in cui abbiamo la reale volontà di raggiungere un obiettivo importante come il nostro benessere e la nostra serenità.

I doni della Mindfulness

Tornando alla nostra definizione iniziale di Mindfulness, possiamo notare tre grandi attori: l'attenzione, l'accettazione non giudicante e la gentilezza. Ma come possiamo sviluppare questi sentimenti?

L'attenzione. Fin da bambini ci chiedono (o ci ordinano) di stare attenti, ma nessuno si prende il disturbo di insegnare un metodo per migliorare questa attitudine. Porre l'attenzione, ad esempio, sul nostro respiro, sui suoni circostanti o su un oggetto esterno, come può essere un fiore e ritrovarsi, dopo solo pochi secondi, catapultati lontanissimo, al capo, alla suocera o alla cena da preparare, è il primo passo per comprendere le dinamiche della nostra mente; riportare il focus sull'oggetto del nostro esercizio ogni volta che un pensiero affiora, è un ottimo allenamento per sviluppare e migliorare l'attenzione. Così facendo, col tempo avremo disinserito il *pilota automatico* e alleggerito la nostra abitudine a reagire emotivamente ed istantaneamente agli stress. Essere in grado di prestare un'attenzione reale e profonda in ogni situazione, dal partner ai figli per finire ai colleghi, diventa un patrimonio preziosissimo per attivare una lucida e ponderata risposta, secondo le reali necessità del momento, a maggior ragione in una società che, con la miriade di stimoli a disposizione, spinge sempre di più gli individui verso un'attenzione parziale e di scarsa qualità. L'attenzione è la creazione di una distanza, sia in termini di tempo sia di spazio, tra noi e l'oggetto della nostra osservazione. Questa distanza ci pone in una prospettiva più ampia, allargata e quindi più saggia. Questo è probabilmente l'aspetto della Mindfulness più metaforicamente vicino all'esercizio fisico, come l'allenamento di un muscolo che va costantemente potenziato: l'attenzione consapevole ci aiuta a calmare il nostro dialogo interiore quando questo è dominato da emozioni distruttive quali rabbia, paura,

ansia o senso di colpa e a non cadere vittime del *pilota automatico* in cui viene la tentazione di rifugiarsi. Grazie a questo esercizio si riescono anche a controllare meglio tutte le emozioni di evitamento o attaccamento e, di conseguenza, è possibile smorzare gli atteggiamenti e i comportamenti legati a forme di dipendenza. Possiamo vedere l'attenzione come un maestro che ci insegna a non ricadere nelle solite, vecchie e nocive abitudini.

L'accettazione non giudicante. Riportare l'attenzione dai pensieri all'oggetto del nostro esercizio non significa scacciare a bastonate ciò che emerge ma osservarlo e accettare la presenza di questo caotico *parlamento interiore*⁸, un vero e proprio conciliabolo a più voci, talvolta in disaccordo tra loro, che affollano la nostra mente. Alcuni urlano a squarciagola, altri sussurrano subdolamente. Non possiamo evitare questi pensieri: tanto vale essere consapevoli della loro presenza, in particolare di quelli velenosi. Possiamo però evitare che facciano danni, provando a togliere tutte le etichette che siamo soliti elargire con generosità: buono, cattivo, giusto, sbagliato, positivo, negativo, bello, brutto. Se uno di questi pensieri ci procura dolore, proviamo a osservare questo dolore e a conoscerlo meglio. Spesso questo processo ci porta alla reale e profonda conoscenza di noi stessi, svelandoci verità difficili ma fondamentali per accrescere la nostra consapevolezza. Per esempio, se penso di essere una persona generosa e mite, mi sorprenderò ad avere un pensiero egoista o rabbioso, giudicandolo negativamente e tentando di non farlo riemergere. Se invece accetto questo pensiero come inevitabile, lo osservo e lo accolgo, senza per questa ragione metterlo in pratica, potrò imparare che sono un essere umano estremamente complesso, contraddittorio e con sentimenti contrastanti. Se inizialmente

8. Il concetto di "parlamento interiore" (o "polis interiore") è ripreso da Wilhelm Schmid, *L'amicizia per se stessi. Cura di sé e arte di vivere*, Fazi Editore, Roma 2014.

questa rivelazione può portarmi a deprimermi o a considerarmi una persona peggiore di quanto pensassi, col tempo aumenterà notevolmente la mia *integrità*, la mia consapevolezza e diventerò una persona realmente mite e generosa, anche nei confronti degli altri, nei quali saprò vedere con indulgenza le stesse contraddizioni. Accogliere senza giudicare significa iniziare a non raccontarsi più bugie, a non sentirsi più vittime, a non accusare gli altri o gli eventi esterni dei propri insuccessi e del proprio malessere, sviluppare quindi un senso di responsabilità e di integrità. “Contengo moltitudini”, diceva il poeta americano Walt Whitman: capire di avere mille sfaccettature contrastanti, di essere infiniti mondi, porta ad accettare con benevolenza anche quelle parti oscure di noi che non ci piacciono e che per troppo tempo abbiamo finto di non vedere. Di conseguenza, useremo lo stesso sentimento verso quelle situazioni del mondo esterno che non vanno secondo le nostre aspettative. Si tratta certamente di un percorso non semplice e spesso doloroso, perché osservare, conoscere e attraversare il proprio dolore rappresenta, a mio parere, il più grande atto di coraggio che un essere umano possa compiere ed è un cammino che si può portare a termine solo se si è realmente convinti di ricevere un premio infinitamente più grande della propria sofferenza.

La gentilezza. Quando il *parlamento interiore* parla in continuazione, difficilmente si esprime in termini educati: nella migliore delle ipotesi sentiamo frasi del tipo: “Ma non ti vergogni a stare qui ad occhi chiusi come un idiota?,” “Se adesso ti vedessero gli amici del calcetto, con questa espressione da ebete, ti ritroveresti da solo in un attimo, altro che migliorare le relazioni!” Uno dei primi effetti della pratica sul mio comportamento, fu quello di adottare uno stile di guida meno nervoso e meno rabbioso nei confronti degli altri automobilisti, la maggior parte dei quali

Quando parlo della malattia di Crohn come una grande fortuna nella storia della mia vita, cerco di farlo sempre con una certa delicatezza. Molte persone che condividono o hanno condiviso periodi di grande dolore in seguito alle condizioni di salute proprie o dei propri affetti possono sentirsi offese da questa mia affermazione, che peraltro esprime solo ed esclusivamente il mio punto di vista, maturato in seguito alla mia esperienza personale. Non dobbiamo dimenticare che ogni essere umano rappresenta un universo unico e irripetibile, quindi anche le esperienze e le conseguenti prospettive non sono necessariamente trasferibili ad altre persone e situazioni. Non sempre è facile comprendere che il più grande ostacolo da superare per intraprendere un percorso di consapevolezza è uscire dalla nostra sofferenza e da quel senso ingannevole di sicurezza e confidenza con cui abbiamo imparato a convivere. Naturalmente abbiamo sempre la possibilità di scegliere, sia di fronte a un grande dolore sia a uno più sopportabile, se andare "incontro" alla realtà e imparare, o andarci "contro" e restare nella non conoscenza. Fintanto che consideriamo il disagio sopportabile, preferiamo restarci dentro comodamente; ci rassicura e rappresenta il nostro piccolo mondo in cui sappiamo dove aggrapparci, in ogni momento. La paura di affrontare nuove sfide sconosciute, con nuove esperienze che pensiamo di non essere in grado di fronteggiare ci spaventa e ci blocca, a maggior ragione se questo implica guardare e comprendere le radici del disagio che viviamo. Ma quando una malattia – o qualsiasi altro evento tragico – ci porta a un livello di sofferenza tale

che a un tratto abbiamo la sensazione di non riuscire più a sopportare la nostra condizione, automaticamente siamo spinti anche verso quel percorso di saggezza che forse, da soli, non avremmo mai il coraggio di iniziare. Diventa così forte il dolore che svanisce qualsiasi zona di comfort e, una volta mollati gli ormeggi, la paura dell'ignoto, del mare aperto scompare; non c'è più nulla da perdere ma solo qualcosa da guadagnare, anche il minimo sollievo. Da qui può nascere uno straordinario cammino di consapevolezza e di scoperta di nuovi mondi.

aveva l'unica responsabilità di incrociare il mio percorso. Mi venne istintivo darmi dello stupido, ripensando alle energie nervose e alla fatica che, fino a quel momento, avevo sprecato tutti i giorni lungo i miei tragitti nel traffico. Il mio istruttore di Mindfulness mi fece notare che darmi dello stupido non era esattamente un atto di gentilezza nei miei confronti e mi invitò a riflettere su questo aspetto. Non me n'ero nemmeno reso conto. Naturalmente c'è una forte tendenza costante a formulare giudizi sempre, in qualsiasi ambito e in ogni momento della nostra giornata; non è semplice stemperare questa abitudine e fare sempre più spazio alla compassione, verso se stessi e verso il prossimo. È importante innanzitutto imparare, con l'attenzione, a rilevare tutte le situazioni in cui indossiamo gli abiti del censore e, con l'esercizio, la maggiore accoglienza e l'accettazione svilupperanno spontaneamente anche il sentimento della gentilezza. L'indulgenza può

passare attraverso l'ironia: perché non provare a prendersi in giro anziché insultarsi? Un sorriso, anziché un rimprovero, può trasformare una sensazione di fastidio in un momento di comprensione, con un effetto benefico anche più duraturo. Quante volte vi capita, nel caos metropolitano, di incrociare un passante e restare bloccati, non sapendo entrambi se andare a destra o a sinistra? Come reagite solitamente? Pensate che è un impedito in mezzo ai piedi che vi sta facendo perdere tempo e forse lo mandate anche a quel paese. E l'altro? La stessa cosa nei vostri confronti. Da oggi provate a guardarlo un istante negli occhi, apritevi in un sorriso cordiale (ho detto un sorriso cordiale: se ammiccate maliziosamente, state leggendo il libro sbagliato) e, come cantava Enzo Jannacci, vedete di nascosto l'effetto che fa.

L'intima distanza

Approcciare la Mindfulness con la *mente del principiante* e riuscire a mantenerla nel tempo garantisce un'esperienza di grande ricchezza e profondità. La mente del principiante permette una visione della pratica costantemente nuova, come se fosse sempre il primo istante: poiché ogni momento è unico, diverso dal precedente e da quello successivo, allo stesso modo ogni volta che meditiamo, se riusciamo ad essere privi di paragoni e aspettative, scopriremo nuovi territori.

Come abbiamo visto, la meditazione non ci insegna a pensare ma a osservare i nostri pensieri; la mente è affollata da un continuo via vai che non possiamo controllare: non possiamo decidere di non pensare a una certa situazione (nel momento stesso in cui compiamo il tentativo, ci stiamo pensando, ottenendo il risultato opposto), ma possiamo porre l'attenzione su questo flusso, sul

costante e spontaneo venire e andarsene. Imparando a osservarli, i pensieri inizieranno a rallentare: avremo così la possibilità di riconoscere meglio quelli inutili e improduttivi, la maggior parte, che occupavano gran parte del nostro tempo e spazio mentale, da quelli creativi e fonte d'ispirazione, che invece necessitano di maggiore respiro. Provate a vedere i pensieri come nubi che attraversano il cielo; possono essere anche persistenti e cariche di pioggia, provocare temporali o piogge torrenziali ma tutte sono di passaggio: in qualsiasi momento, oltre le nuvole, il cielo è sempre azzurro, è sufficiente andare un po' più in alto, cambiare la prospettiva. Noi siamo il cielo, non le nuvole. Noi non siamo i nostri pensieri!

Togliendo vigore alla nostra mania di controllo, alla bramosia dell'attaccamento e allenando lo spirito di osservazione, iniziamo a fare spazio in quel luogo interiore dove ci ritroviamo soli con noi stessi; alcuni lo chiamano *giardino interiore*, altri preferiscono *coscienza*. Chiamatelo come preferite, l'importante è che torniate a visitarlo e a trascorrervi sempre più tempo. Diradando le nubi e rasserenando il cielo, possiamo finalmente favorire quel riconoscimento tra ciò che pensiamo di essere e ciò che siamo.

Mi piace definire questo momento come *l'intima distanza*, uno spazio necessario per diventare allo stesso tempo attori protagonisti e spettatori interessati in quel meraviglioso spettacolo che è la vita, con lo stupore che solo la consapevolezza può regalare, godendoci e impegnandoci in ogni momento, in questa magica duplice dimensione di *fare* e *osservare*. Nel *fare*, come attori ma anche come artisti, possiamo attivamente esprimere la nostra essenza attraverso la creatività; nell'*osservare*, da spettatori partecipi e coinvolti, sviluppiamo i sentimenti di accettazione, accoglienza, benevolenza ma anche di chiarezza mentale e volontà, che determinano il nostro percorso.

Non avete forse la stessa sensazione quando sognate? State guardando la scena da fuori ma allo stesso tempo vedete voi stessi compiere azioni all'interno della narrazione. Con la Mindfulness apprendiamo le conoscenze necessarie per diventare, oltre che attori e spettatori, anche registi, e dirigere al meglio il nostro sogno.

Alcuni ostacoli lungo il cammino

Non essendo abituati alla meditazione, soprattutto quando inizieremo con i primi esercizi di pratica formale, è assolutamente consueto trovare alcune difficoltà e resistenze. Per proseguire, è importante riconoscerle, non scoraggiarsi ai primi ostacoli e restare sereni durante i nostri esercizi: sono situazioni che tutti hanno vissuto in un percorso di Mindfulness, non c'è nulla di strano o di sbagliato in noi: va tutto bene. La meditazione è una disciplina e come tale va applicata con costanza, soprattutto quando la mente mette in campo tutti gli stratagemmi possibili per distrarci e farci rimandare a tempo indefinito. Proprio questa determinazione a praticare, anche quando ci assale la pigrizia, rappresenta il primo esercizio da compiere. Proviamo a giocare d'anticipo e a smascherare le principali difficoltà che incontreremo.

Non ho tempo. Come sostiene un mio insegnante, tra il dire e il fare c'è di mezzo il cominciare! La prima resistenza è proprio iniziare: la vostra motivazione a esercitarvi quotidianamente deve essere sufficientemente forte per spingervi a inserire la pratica all'interno della vostra routine quotidiana. In questo modo, diverrà più semplice considerarla parte integrante del vostro panorama di

attività quotidiane; inoltre, renderla una vera e propria abitudine vi aiuterà a comprendere meglio i meccanismi del nostro *pilota automatico* e di come possa tornare a nostro vantaggio quando ci richiama a eseguire attività che migliorano il nostro benessere. Questo potrebbe implicare qualche cambiamento: per esempio, alzarsi mezz'ora prima per praticare e andare a letto mezz'ora prima per non perdere ore di sonno. Siete disposti a farlo oppure è un sacrificio troppo grande?

Il corpo è irrequieto. Mantenere il corpo fermo in una posizione seduta o sdraiata può far sorgere innumerevoli segni di inquietudine, da una sensazione di scomodità al formicolio, dal prurito al desiderio irrefrenabile di alzarsi e muoversi. Come avrete già intuito, questa è parte dell'esercizio: imparare a non reagire immediatamente a questi impulsi ma osservarli nel loro andamento porta a sviluppare qualità come la pazienza, l'accoglienza e anche la tolleranza, sia in senso generale sia rispetto al dolore. Sia chiaro che la Mindfulness non deve essere considerata come un percorso verso il martirio o l'autoflagellazione; potete grattarvi, alzarvi e muovervi, se proprio non riuscite a evitarlo: proprio perché siete liberi di farlo in qualsiasi momento, provate a trattenervi, a rimandare di qualche secondo, poi di qualche secondo ancora, a osservare quali sensazioni nascono e quali svaniscono. Restate per quanto tempo riuscite con quel tipo di disagio senza alcuno spirito competitivo ma con un semplice atteggiamento di curiosità e accoglienza e vi accorgerete presto di poter governare senza eccessivi sforzi la maggior parte dei fastidi provenienti dal vostro corpo.

La mente è irrequieta. Come il corpo, la mente è in grado di scatenarsi quando provate a calmarla, esattamente come un bambino iperattivo al quale si chiede di rimanere seduto per qualche minuto. Talvolta accompagna l'irrequietezza del corpo: "Non sei seduto bene, devi alzarli!"; "Ancora un formicolio, ma

è una tortura!”, “Non è possibile, mi devo grattare ancora!”, “Lo sapevo, dovevo farlo più tardi”. Altre volte, invece, vive autonomamente, portandoci qua e là attraverso i nostri pensieri; per questa ragione è stata coniata l’espressione di *mente scimmia*, richiamando il continuo saltellare su e giù dagli alberi, tipico dell’animale. Anche in questo caso, osservare i nostri pensieri e riportare l’attenzione all’esercizio vi permette di comprendere in tempi relativamente brevi quali dinamiche mette in atto la mente per scoraggiare la nostra pratica e convincerci a sfamarla nei modi consueti, ovvero correndo verso quelle “armi di distrazione di massa” che il *pilota automatico* utilizza quotidianamente.

Devo farlo bene. L’ambizione di “diventare bravo” in tempi rapidi o il costante dubbio riguardo la correttezza di ciò che stiamo facendo possono essere ostacoli non di poco conto alla nostra pratica. I primi tempi mi veniva spontaneo darmi proprio un giudizio: “Sono stato bravo”, “Non ci sono riuscito bene” e altre valutazioni del genere: nulla di più sbagliato. La Mindfulness è innanzitutto un atto di amore verso noi stessi, di attenzione, gentilezza, accettazione, accoglienza, cura e compassione di tutto ciò che emerge dalla parte più intima e profonda di noi, anche ciò che inizialmente può non piacere o, addirittura, spaventare. Questi principi, una volta assorbiti nei confronti di noi stessi, potranno essere facilmente estesi verso il mondo esterno, nelle relazioni con chi ci sta vicino. Se la lotta che possiamo intraprendere alle prime difficoltà coincide con uno sviluppo di questi sentimenti, significa che siamo in cammino lungo il nostro sentiero di crescita. Al contrario, se continueremo a sforzarci per ottenere un risultato, probabilmente ci sfuggirà l’essenza degli insegnamenti, il senso più profondo che la consapevolezza non è una teoria da apprendere ma un sentimento da incarnare.

Mi viene sonno. Alcuni momenti della pratica formale possono favorire la sonnolenza; a seconda dell’esercizio, in talune

circostanze è bene rimanere svegli e allenare la presenza mentale, in altre si può utilizzare lo stato di rilassamento per favorire il riposo notturno; vedremo dettagliatamente nei prossimi due capitoli quali esercizi rispondono a questa seconda ipotesi. In generale, il riposo è fondamentale per il nostro benessere, pertanto, se la sonnolenza arrivasse costantemente durante la pratica, sarebbe opportuno interrogarsi se la qualità e la quantità delle nostre ore di riposo siano sufficienti, lavorando su questo aspetto. Nel caso vi addormentiate, non sentitevi stupidi né incapaci di portare a termine i vostri esercizi: specialmente agli inizi, il nostro corpo non è abituato a rilassarsi, quindi è del tutto normale che si faccia vincere dalla sonnolenza.

Prepariamoci

Prima di immergerci nella pratica, mi farebbe piacere darvi qualche ulteriore consiglio pratico, che possa aiutarvi a creare le migliori premesse per un buon inizio.

Programmate. Come ho accennato in precedenza, se riusciamo a renderla parte integrante della nostra quotidianità, programmando l'orario della giornata in cui meditare, la pratica formale diventerà presto un'abitudine e affonderà radici più forti nella nostra esistenza, trovando meno resistenze e giustificazioni a rimandare a tempo indefinito.

Ponetevi un obiettivo realistico. Seguendo il punto precedente, è importante darsi obiettivi realistici – che possano eventualmente crescere nel tempo – e non correre il rischio di sentirvi frustrati per non riuscire a dedicarvi alla meditazione quanto avreste immaginato o desiderato. Per fare solo un paio di esempi, se avete avuto un figlio da poco o la vostra professione sta vivendo

un periodo in cui è necessaria la vostra dedizione totale, sarà difficile pensare di trovare mezz'ora, due volte al giorno, per iniziare la vostra pratica. Provate inizialmente a inserire un solo momento, magari al mattino, di venti minuti; se ricavare questo tempo diventa problematico, tentate con quindici minuti, o anche dieci, o cinque! Meglio una pratica breve ma frequente, tutti i giorni, o quasi, rispetto a una molto più lunga ma saltuaria.

Create il vostro spazio. Innanzitutto, la meditazione è un momento di amore nei vostri confronti; per questa ragione, quando decidete di praticare, create le premesse affinché sia l'espressione di una dimensione di intimità. Se avete l'opportunità, trovate un angolo della casa dove vi sentite bene e magari personalizzatelo con una foto, una pianta o una piccola statua: esprimete la vostra creatività.

Eliminate le possibili fonti di disturbo. Spegnete il cellulare (al massimo può servirvi come timer o per ascoltare alcuni file audio) e avvisate gli altri componenti della famiglia che desiderate non essere disturbati. Avere la collaborazione di chi vi sta vicino, che dovrebbe essere felice del vostro impegno nella ricerca di un benessere più ampio per diventare una persona migliore, è fondamentale. Per il tempo necessario alla meditazione, siate disponibili solo per voi stessi: con buon senso! Se vostra moglie si taglia una mano pulendo la verdura o vostro figlio sperimenta un nuovo salto dal divano cadendo di testa, vi suggerisco di interrompere e riprendere appena le acque si saranno calmate. Considerate gli imprevisti – e anche eventuali rumori esterni – come un ulteriore esercizio e non una giustificazione a interrompere la pratica.

Meditate in compagnia. Se siete quel tipo di persona che necessita di compagnia per svolgere un'attività che altrimenti faticherebbe a portare avanti, non c'è nulla di male a trovare un partner di

meditazione, con il quale può essere molto bello anche condividere successivamente le sensazioni sorte durante la pratica. A questo proposito, anche i numerosi gruppi di diffusione della Mindfulness o di meditazione presenti ormai ovunque nel territorio possono fare al caso vostro. Anche in questo caso, non esiste un metodo migliore dell'altro: alcuni preferiscono andare a fare jogging da soli e non sopportano la presenza di altre persone accanto alle quali adeguare ritmo e conversazione, altri non riuscirebbero mai a vincere la loro pigrizia se non con la compagnia stimolante del prossimo. Scegliete la vostra strada.

Non comprate nulla. Se avete praticato lo yoga in passato, avrete un'attrezzatura di base composta da un cuscino e un tappetino, che ovviamente sono perfetti; in caso contrario, non fatevi prendere dalla smania di fare shopping (anche questo è un esercizio...); per la vostra meditazione, almeno inizialmente, è sufficiente una sedia comoda che vi permetta di mantenere la schiena in posizione eretta e una coperta per attutire la durezza del pavimento quando siete sdraiati. Tenete sempre a portata di mano un'altra coperta per contrastare l'infreddolimento che può sorgere durante la pratica. Il telefono cellulare, scollegato dalla rete, vi può essere utile anche per riprodurre il suono di una campana e favorire il vostro raccoglimento.

Guardatevi intorno. Sempre all'insegna dell'utilizzare ciò che abbiamo già a disposizione, per le vostre pratiche informali vi consiglio di osservare meglio i luoghi e i tragitti che frequentate tutti i giorni. Meravigliosi luoghi per meditare sono i parchi, i giardini, le chiese o anche una panchina, possibilmente in una posizione in cui non siate costretti a respirare i gas di scarico delle auto, che azzererebbero i benefici della Mindfulness sulla vostra salute.

Bene. Ora, fate un sorriso, per favore: si comincia a fare esercizio.

4



L'allenamento

“Riconoscere le nostre emozioni senza
giudicarle o respingerle, abbracciandole
con consapevolezza, è un atto
di ritorno a casa”

Thich Nhat Hahn

Accendiamo il nostro RADAR in cinque passi

Stiamo finalmente per compiere i primi passi verso la consapevolezza attraverso un percorso che ho personalmente creato per chi si avvicina con curiosità alla Mindfulness. Considero molto utile che durante le prime tappe di questo nuovo cammino possiate essere dolcemente guidati, affinché non vi troviate a imparare e svolgere una serie di esercizi in modo casuale e dispersivo. Il programma che vi invito a seguire si articola in cinque settimane, ognuna delle quali è composta da esercizi sia di pratica formale (meditazioni) sia di pratica informale. Potrete aiutarvi a eseguire le meditazioni attraverso le tracce audio scaricabili gratuitamente sul sito giuseppecoppolino.com, mentre nel capitolo successivo troverete una vasta gamma di esempi che nella quotidianità vi permetteranno di ampliare la pratica informale e mantenere costante la vostra Mindfulness. Nonostante l'utilità innegabile di seguire una voce esterna, in particolar modo all'inizio del percorso, vi suggerisco di leggere gli esercizi prima di svolgerli, anche più di una volta: vi aiuterà a diventare autonomi e a creare una buona predisposizione d'animo alla pratica; lo spirito con cui praticate è molto più importante della sequenza precisa dei minimi dettagli.

Ogni settimana del programma ha una funzione specifica per lo stimolo di una particolare attività; per questa ragione ho coniato l'acronimo RADAR, che facilita la memorizzazione delle cinque fasi:

Risvegliarsi

Ascoltare

Dedicarsi

Accogliere

Ringraziare

Un radar, se ci pensate, è quasi mindful: con attenzione rileva, nel momento, ciò che è, senza alcun giudizio. Gli manca la gentilezza. Meno male! Altrimenti noi umani quale apporto unico e irripetibile potremmo dare?

Prima di iniziare la pratica formale è necessario prestare attenzione alle premesse fatte nel capitolo precedente, quindi create le condizioni di calma, di temporaneo distacco dai vostri impegni e anche di giusta temperatura corporea tenendo a disposizione una coperta nell'ipotesi in cui vi venisse freddo; qualsiasi indumento indossiate, possibilmente comodo, assicuratevi che non stringa e non vi faccia alcuna pressione, in particolare all'altezza dell'addome e della vita. Vi consiglio vivamente di tenere a portata di mano anche un quaderno o una piccola agenda dove potrete annotare alcune considerazioni, successivamente alla pratica. A tale proposito, scrivete oggi, il vostro primo giorno di Mindfulness, perché avete deciso di intraprendere questo percorso; riflettete bene al riguardo, prendetevi alcuni minuti se necessario, per scavare in profondità e individuare la motivazione che vi ha spinto più di ogni altra. Volete placare l'ansia o lo stress che sembra soffocarvi ogni giorno? Volete alleviare il dolore di una malattia cronica? Volete ritagliare del tempo per voi stessi o apprezzare meglio quello che trascorrete con la vostra famiglia? Volete ridurre questa costante sensazione di malessere

e malcontento che vi pervade? Qualunque sia il vostro obiettivo, scrivetelo sulla prima pagina del vostro quaderno, leggetelo e osservatelo bene di fronte a voi.

La durata degli esercizi, che trovate all'inizio di ogni pratica formale, è puramente indicativa e prende in considerazione la traccia audio a cui fare riferimento; quando avrete preso confidenza e potrete seguire la vostra voce e il vostro ritmo personale, non abbiate alcuna preoccupazione se questa sarà maggiore o inferiore alla durata indicata.

Ricordate che lo scopo degli esercizi non è il rilassamento o una ricerca di benessere corporeo bensì l'allenamento della nostra mente a un atteggiamento di osservazione non giudicante. Pertanto, qualsiasi sensazione proviate, che sia apparentemente gradevole oppure sgradevole, la porterete alla vostra attenzione, registrandola.

Tutto è così com'è. Nulla è giusto o sbagliato.

Pensate, infine, che state compiendo un gesto di profondo amore nei vostri confronti; siate grati a voi stessi e congratulatevi per il percorso al quale vi accingete.

Settimana 1

R = Risvegliarsi

La prima settimana è dedicata a risvegliarci dal torpore nel quale la quotidianità ci ha spinto, del quale siamo spesso inconsapevoli: impareremo a riconoscere tutte quelle attività in cui il pilota automatico ha preso e prende il comando delle nostre azioni, esautorandoci di fatto dal controllo delle nostre scelte e

privandoci soprattutto della capacità di goderci la bellezza che la vita ci regala in ogni momento. Spegnendo il pilota automatico, capiremo quanti momenti di straordinario valore ci stiamo perdendo e inizieremo il nostro risveglio verso la consapevolezza.

Pratica formale

MEDITAZIONE DI SCANSIONE DEL CORPO O "BODY SCAN"

DURATA: 30 MINUTI CA. (TRACCIA AUDIO 1)

Potete sperimentare questo esercizio al mattino appena svegli o alla sera prima di addormentarvi. Ricordate che la funzione dell'esercizio è risvegliarsi, non addormentarsi! Se ciò accade, non rimproveratevi: l'organismo ha semplicemente bisogno di riposare e questo è un ulteriore atto di gentilezza da compiere, ascoltando il messaggio che vi manda il corpo. Per questo motivo, almeno per i primi tempi, consiglio di non sperimentare il body scan sdraiati, al mattino, appena svegli, a meno che non siate in ferie! Provate comunque, se potete, momenti diversi della giornata per comprendere quale sia l'opzione migliore per voi: ricordate che la Mindfulness è come un vestito che dovete cucirvi addosso, ma solo dopo essere diventati dei buoni sarti! Potete anche svolgere l'esercizio da seduti; consiglio anche in questo caso di sperimentare entrambe le posizioni, naturalmente se le condizioni di salute lo permettono. La posizione seduta, oltre a rendere più improbabile che la sonnolenza abbia il sopravvento, potrà in futuro essere più facilmente replicabile anche in condizioni esterne alla propria abitazione. Con il tempo noterete che in pratiche successive è possibile provare sensazioni diverse in ogni parte del corpo; anche questo è normale, non siamo esseri immutabili ma in continua evoluzione

e attraverso l'attenzione consapevole saremo in grado di percepirlo sempre più chiaramente. Non cercate le sensazioni provate in passato ma restate in una dimensione senza aspettative, di ascolto e accoglienza, di ciò che sentiamo "nel momento"; questa è la mente del principiante.



Sdraiamoci sul pavimento, usando un materassino o una coperta, oppure sul letto se è sufficientemente duro e non comporta un incurvamento delle spalle e della schiena; appoggiamo la testa su un cuscino in modo che il collo sia rilassato. Manteniamo le gambe dritte e le braccia tese lungo il corpo. Possiamo chiudere gli occhi, se non crea disagio, altrimenti teniamoli aperti; anche successivamente, se dovessimo avvertire un senso di sonnolenza, potremo aprirli.

Trascorriamo qualche istante a percepire il nostro corpo, specialmente nelle aree di contatto e di pressione con la superficie; respiriamo liberamente, rilasciando ogni tensione, in particolar modo se siamo a fine giornata. Prendiamo consapevolezza delle nostre sensazioni, così come sono, senza esprimere alcuna considerazione su come ci sentiamo o vorremmo sentirci in questo momento ma semplicemente registrando ciò che percepiamo; è possibile anche che non si provi alcuna sensazione: anche questo va bene, osserviamolo semplicemente. Portiamo la nostra attenzione al respiro, alla dinamica dell'inspirazione e dell'espirazione, l'aria che entra, l'aria che esce; possiamo appoggiare per qualche momento delicatamente una mano sull'addome, per percepire

meglio la contrazione quando inspiriamo e la dilatazione quando espiriamo. Restiamo qualche momento con queste sensazioni: l'aria entra, l'addome scende, l'aria esce, l'addome sale. Possiamo anche ripetere queste parole a bassa voce: entra... esce oppure sale... scende.

Dalla nostra pancia immaginiamo di spostare la nostra attenzione come se fosse un fascio di luce a teatro, facendolo scivolare lungo la gamba sinistra per arrivare all'alluce; qui ci fermiamo per ascoltare le sensazioni in questa parte del corpo; muoviamolo anche leggermente se ci aiuta a una migliore percezione: possiamo sentire questa parte del corpo calda o fredda, avvertire il contatto con l'altro dito o con la calza o con la coperta che ci avvolge. Restiamo con quello che c'è, quale che sia la natura di questa sensazione, precisa o confusa, nitida o flebile.

Proprio mentre osserviamo queste sensazioni può capitare che la nostra mente divaghi verso altri pensieri. Non è strano, anzi è il modo in cui la mente si comporta abitualmente; con gentilezza, senza giudicarci e senza criticarci, osserviamo questo pensiero e riportiamo l'attenzione al nostro alluce. Succederà anche in seguito; con la medesima paziente comprensione, guarderemo il nostro pensiero passare come una nuvola nel cielo e ritorneremo alla sensazione che stavamo esplorando nella zona del corpo in cui eravamo prima. Allo stesso modo, potremmo avvertire un prurito in qualsiasi parte del corpo: prima di reagire in modo automatico e grattarci, proviamo a esplorare questa sensazione per alcuni secondi e osserviamo se aumenta o diminuisce, cambia o si sposta.

Spostiamo ora consapevolmente il nostro fascio di luce verso le altre dita del piede, passandole in rassegna una per una, con il medesimo interesse alle sensazioni che vi provengono; una volta che le abbiamo focalizzate, scivoliamo lungo il collo del piede, restando il tempo necessario per ripetere la medesima operazione, poi ci dirigiamo verso l'arco plantare e successivamente al tallone; qui possiamo percepire il contatto con la superficie, osservando se le sensazioni siano per questa ragione diverse a quelle riscontrate nelle zone appena esplorate. Non esiste un intervallo di tempo corretto per ogni zona del nostro corpo; possiamo soffermarci su ogni parte del piede per circa venti o trenta secondi, in tranquillità, senza alcuna fretta ma anche senza alcuna smania di voler forzatamente provare sensazioni anche qualora non ve ne siano.

Risaliamo lungo la caviglia e prendiamo consapevolezza del piede nella sua interezza; è una parte del corpo a cui difficilmente prestiamo attenzione nonostante le sue fondamentali funzioni. Proviamo ora ad ascoltare il respiro; possiamo immaginare che a ogni inspirazione l'aria dai nostri polmoni raggiunga il piede e a ogni espirazione l'aria stessa ritorni dal piede ai polmoni, fuoriuscendo poi dalla bocca o dal naso. Così facendo, respiriamo nel piede.

Risaliamo leggermente, focalizzandoci sul polpaccio e sulle ossa di tibia e perone; osserviamo se vi sono differenze nelle sensazioni che proviamo quando portiamo l'attenzione su un muscolo o sulle ossa, sulle parti morbide o sulle parti dure del nostro corpo. Dalla tibia spostiamoci al ginocchio, una

delle zone più articolate del nostro organismo, con la rotula e la sua articolazione. Risaliamo lungo la coscia e, anche in questo caso, come per il tallone e il polpaccio, percepiamo il contatto con la superficie. Per ogni singola parte possiamo soffermarci a respirare come abbiamo fatto con il piede o possiamo procedere più speditamente per portare in seguito la nostra attenzione alla gamba nel suo complesso, dal piede all'inguine e procedere con il respiro all'interno della nostra gamba sinistra.

Proseguendo verso la zona centrale del nostro corpo, esploriamo nello stesso modo il bacino, il basso ventre, la zona genitale e da qui scivoliamo verso il piede destro per poi risalire, ripercorrendo le tappe come abbiamo fatto con la gamba sinistra. Tornati alla zona femorale, ci spostiamo lungo le natiche, portando l'attenzione alla pressione che la superficie esercita sui nostri glutei, passando dall'osso sacro ai reni e salendo lungo la colonna vertebrale, dalla zona lombare alla zona dorsale, osservando con curiosità le diverse sensazioni che proviamo lungo la schiena tra le aree di contatto con la superficie rispetto alle zone in cui non vi sono punti di pressione.

Quando troviamo una tensione in una specifica parte del corpo, utilizziamo il respiro per osservarla meglio; respiriamoci "dentro", come se la nostra attenzione, rappresentata dal fascio di luce, in questo caso avesse necessità anche di maggiore spazio e tempo da esplorare: inspirando, portiamo maggiore consapevolezza verso le sensazioni che avvertiamo nella zona interessata, mentre espirando possiamo osservare

se vi siano dei cambiamenti. Possiamo farlo, per esempio, risalendo con la nostra attenzione fino alle spalle, una zona che spesso soffre di tensioni. Proseguiamo tornando sulla parte anteriore del nostro busto, nella zona dell'addome superiore, in particolare dall'ombelico ci spostiamo verso il plesso solare, il torace, dove le costole proteggono i polmoni e il cuore, così importanti per la respirazione. Proviamo a percepire tutto il nostro tronco nella sua dignità, respirando consapevolmente.

Possiamo ora dirigerci nuovamente verso la parte sinistra, scivolando lungo il braccio per giungere alla mano; qui possiamo replicare la dinamica che abbiamo visto con il piede. Risaliamo attraverso l'avambraccio prima al gomito e in seguito al braccio, fino alla spalla; soffermiamoci nelle sensazioni che avvertiamo percependo l'intero braccio sinistro. Ripetiamo lo stesso percorso dalla mano destra a ritroso, per arrivare alla base del collo e alla nuca; da qui passiamo alle mandibole, al mento, alla bocca, al naso, agli zigomi: dalla zona oculare, con le palpebre e le arcate, arriviamo alla fronte e alle tempie per risalire alla sommità del capo. Qui possiamo soffermarci qualche istante, respirando per prendere consapevolezza della nostra testa nella sua complessità; avvertiamo il suo peso sul collo, le sensazioni che i suoi organi ci stanno regalando in questo momento.

Sempre immaginando la sommità del nostro capo come punto di partenza, proviamo infine ad ampliare la nostra sfera di consapevolezza a tutto il corpo, ascoltando il

respiro che pervade il nostro organismo dalla punta dei piedi all'estremità della testa, come un grande soffio che genera e rigenera costantemente il flusso di ossigeno attraverso l'inspirazione e l'espirazione. Restiamo alcuni momenti con il nostro respiro in questa sensazione, come in una bolla di consapevolezza che ci avvolge.

Lentamente, possiamo riaprire gli occhi e, altrettanto lentamente, riprendere il movimento dei nostri arti, partendo dalle estremità, piedi e mani, fino a un completo risveglio fisico; restiamo seduti per alcuni istanti e solo quando ci sentiamo pronti, ci possiamo alzare. Ricordiamo sempre, al termine di ogni pratica formale, di esprimere un pensiero di congratulazioni per noi stessi, per l'esercizio appena concluso e per l'atto di profondo amore che stiamo compiendo nei nostri confronti.

Può essere molto utile annotare ciò che avete vissuto durante la scansione corporea: vi è venuta sonnolenza? Il corpo era irrequieto? La mente si è distratta molte volte e avete dovuto spesso riportare l'attenzione, con fatica, al corpo? Provate a scrivere, cercando di usare vocaboli neutri che non esprimano valutazioni e formulando considerazioni che non sfocino in giudizi positivi o negativi.

MEDITAZIONE DEL CIBO

Una delle meditazioni più famose in un percorso di Mindfulness è senza dubbio quella del cibo, abitualmente compiuta con un acino di uva passa. Vi suggerisco di sentirvi particolarmente liberi nella scelta del cibo, purché sia frammentabile in piccoli bocconi:

un cioccolatino, una nocciola, un biscotto o un frutto sono ottime opzioni; a seconda del gusto personale e di eventuali intolleranze o allergie, potete muovervi liberamente in un panorama molto vasto. Personalmente ritengo che in questa prima esperienza ogni singola fase dell'esercizio vada esplorata pazientemente, per almeno una trentina di secondi.

La mia scelta è caduta su una delle passioni che posso concedermi di rado: un pezzo di cioccolato amaro fondente.



Creiamo le condizioni per non essere disturbati in alcun modo per una decina di minuti, in una solitudine che ci ponga al riparo dagli sguardi curiosi di amici, parenti o estranei. Prendiamo il cioccolato, adagiamolo su un piattino e sediamoci in una posizione comoda, diritta, con le piante dei piedi appoggiate a terra. Possiamo socchiudere gli occhi e compiere tre respiri profondi per entrare in una dimensione di maggiore rilassamento e di attenzione al nostro cibo.

Apriamo gli occhi e afferrando il piattino iniziamo a esplorare con la **Vista** il nostro cioccolato: osserviamolo come se fosse la prima volta che ci troviamo di fronte a questo cibo, portandolo vicino ai nostri occhi e

focalizzando l'attenzione alla forma e al colore, a eventuali rilievi e zone di cavità, di luce e di ombra, le righe che il coltello può aver formato nelle zone di taglio o le imperfezioni che si sono create se lo avete precedentemente spezzato con le mani.

Ora chiudiamo gli occhi e adagiamo il cioccolato sul palmo della mano, sperimentando le stimolazioni del **Tatto**: il peso, la consistenza, la tendenza a sciogliersi sotto la pressione dei polpastrelli, le sensazioni diverse che le aree di rilievo e le cavità provocano al contatto con le nostre dita, così come la ruvidezza delle zone di rottura o la superficie liscia.

Se la mente si distrae seguendo un pensiero, riportiamola con gentilezza al nostro pezzo di cioccolato e alle sensazioni che prova attraverso il contatto.

Avviciniamoci con il naso e inspiriamo più profondamente per stimolare l'**Olfatto**: sentiamo un profumo? Quale? Se non avvertiamo alcuna sensazione, prendiamo semplicemente atto di questo, senza alcun giudizio.

Lentamente portiamo il cioccolato verso la bocca; osserviamo come, nonostante gli occhi chiusi, il nostro braccio sappia esattamente dove andare per raggiungere le labbra e i piccoli movimenti che le stesse labbra compiono per accogliere il cibo. Spostiamo ora l'attenzione in modo consapevole alla lingua e al movimento che questa esercita per ricevere il pezzo di cioccolato all'interno della bocca: senza mordere, proseguiamo a esplorare le sensazioni di **Gusto** che il

cioccolato provoca in noi attraverso la lingua e anche il palato.

Posizioniamo il nostro cioccolato sotto i denti e mordiamo, attivando per una frazione di tempo l'**Udito** e prestando attenzione al rumore che percepiamo per poi spostare immediatamente la consapevolezza all'esplosione di sapore che si sprigiona. Dopo il primo morso, sperimentiamo con la lingua la nuova consistenza del cioccolato e percepiamo l'eventuale impulso a deglutire, trattenendoci però dal farlo e proseguendo l'osservazione attraverso la masticazione; a ogni morso, esploriamo quali sapori percepiamo e quali sensazioni nascono attraverso la lingua e il palato. Al momento di deglutire, osserviamo nuovamente l'impulso, un secondo prima di compierne l'azione; proviamo a seguire il percorso che il nostro cioccolato compie verso lo stomaco, fin dove riusciamo a percepirlo: durante la deglutizione, osserviamo i movimenti della lingua, del cavo orale e della gola.

Completata la masticazione e la deglutizione, restiamo consapevolmente con le percezioni che abbiamo in bocca – se sentiamo un sapore particolare e quali emozioni proviamo – ora che abbiamo finito il nostro pezzo di cioccolato.

Riapriamo gli occhi e annotiamo queste considerazioni sul nostro quaderno.

Non vi sarà certamente sfuggito il coinvolgimento dei cinque sensi, anche se l'udito è evidentemente meno sollecitato degli

altri; riflettete su come, ogni giorno, innumerevoli occasioni vedono i nostri sensi impegnati senza la minima consapevolezza da parte nostra. È importante che ogni singolo passaggio di questa pratica sia svolto con calma, anche vincendo una certa impazienza di mangiare, se dovesse sorgere. Anche in questo esercizio – o forse sarebbe meglio dire, soprattutto in questo esercizio – la mente proverà a portarvi molto lontano: non preoccupatevi, non innervositevi, non giudicate negativamente la vostra pratica per questa ragione. Al contrario, fare attenzione a questi pensieri, riportando la mente al cibo e annotandoli successivamente, significa iniziare a espandere la propria consapevolezza.

La prima volta che ho svolto questa pratica, il pensiero più gentile che la mia mente mi ha vomitato addosso è stato: “Ma ti stai guardando? A occhi chiusi con un chicco di uvetta in mano: un perfetto idiota”. Solo nel momento in cui il minuscolo acino liberò il suo sapore al primo morso, iniziai a pensare alla possibilità che esistesse una miriade di situazioni splendide nella vita che non stavo apprezzando abbastanza e a quanta bellezza, pur quotidianamente sotto i miei occhi, mi stavo perdendo.

Pratica informale

Il pranzo consapevole

Seguendo le modalità della meditazione del cibo, provate, come esercizio di pratica informale, a organizzarvi in modo da fare un intero pasto consapevole, pranzo o cena, come preferite. Vi consiglio di farlo da soli, almeno la prima volta: per questa ragione probabilmente è più semplice organizzarsi durante una pausa pranzo, sfuggendo ai vari colleghi e staccando il cellulare per poco meno di un'ora dopo aver completato le telefonate d'obbligo, a partner, figli o genitori.

Provate.

Vedrete che sarà una esperienza molto ricca e profonda. Nella bella stagione, potete organizzarvi anche un piccolo pasto al sacco da consumare sulla panchina di un parco. Non importa che abbiate un cibo particolarmente elaborato da consumare, la vostra attenzione andrà in modo consapevole ai sapori che incontrerete. Naturalmente, non impiegate una decina di minuti per ogni boccone, altrimenti il vostro capo potrebbe non apprezzare la pausa pranzo così dilatata.



Sedetevi, tenete in grembo il vostro pasto prima di scartarlo ed esprimete gratitudine a chi desiderate (Dio, la vostra dolce metà che lo ha preparato, voi stessi per esservelo guadagnato) per poi soffermarvi alcuni istanti a osservare il cibo, guardarne la forma, i colori, il contenuto. Toccate se è possibile, annusatelo per sentirne il profumo, portatelo alla bocca consapevolmente e gustatelo per un momento prima di mordere e deglutire, prestando attenzione in ogni momento alle sensazioni che, grazie al cibo, provate attraverso il naso, le labbra, la lingua, il palato. Una volta terminato il cibo, restate con le sensazioni che provate nel momento. Se durante il pranzo la mente divaga alla mail che dovete ancora scrivere o all'appuntamento che avete nel pomeriggio, riportate, con dolcezza, la vostra intenzione al cibo che state consumando. Annotate in seguito le vostre considerazioni, prestando attenzione a come vi sentite al termine del pasto: se vi siete saziati prima o se avete provato un maggiore appetito; se rientrando in ufficio provate benessere o inquietudine. Ovviamente, anche non



percepire alcuna differenza rispetto al passato va bene. Col tempo, se vi farà piacere, potrete esportare questa pratica ad altri colleghi che manifestino interesse per la Mindfulness oppure in famiglia, qualora ve ne fossero le condizioni, intervallando i momenti meditativi con brevi scambi di conversazione.

La mia pratica di consapevolezza ha tratto grande beneficio dalle pause pranzo in solitudine, durante le quali riuscivo a svolgere questo esercizio: frequentavo una trattoria cinese con un cuoco sudamericano, un ambiente piccolo e terribilmente caotico. Il menu rispecchiava la maggioranza della provenienza dei commensali: con il rumore insopportabile che studenti, operai e trasportatori producevano quotidianamente, insieme alla televisione che trasmetteva i cartoni animati dei Simpson, pensai inizialmente che fosse impossibile provare a pranzare consapevolmente in quella situazione e immaginai di organizzarmi diversamente andando al parco. Invece, dopo un primo tentativo andato meglio del previsto e un secondo esperimento abortito per il ritardo con cui mi arrivò il riso alla cantonese, rimasi sorpreso di come proprio quel caos mi aiutasse a isolarmi e cercai di renderlo un momento abituale, almeno una volta alla settimana.

In qualsiasi locale siate abituati pranzare, se siete da soli, non escludete a priori l'eventualità di praticare.

Diventa consapevole a... Lavarti i denti!

In questa prima settimana, prova a rielaborare una delle attività più classiche che eseguiamo quotidianamente con il pilota

automatico, prendendone consapevolezza. Prova a prestare attenzione a tutte le azioni che compi, dal posizionare il dentifricio sullo spazzolino all'apertura del rubinetto, cercando la temperatura ideale dell'acqua; mantieni la presenza mentale a tutte le sensazioni che avverti: lo spazzolino tra un dente e l'altro, il sapore del dentifricio, il liquido che si forma in bocca e i movimenti che compi durante il risciacquo. Solitamente a cosa pensi mentre ti lavi i denti? Bene, prova a lavarti i denti e basta. Puoi espandere la tua consapevolezza ad altre attività di routine quotidiana, oppure sceglierne altre in alternativa: per esempio farti la doccia, vestirti o svestirti, fino a truccarti oppure spalmarti una crema sul viso o sul corpo. Buona pratica!

Programma Settimana 1

Pratica formale

Meditazione del Body Scan (una volta al giorno, sei giorni a settimana, trovando ora e luogo ideale per praticare abitualmente).

Meditazione del cibo (due volte a settimana, cambiando cibo).

Pratica informale

Pranzo consapevole (ogni qualvolta ne abbiate la possibilità o ne sentiate la necessità)

Lavarsi i denti con consapevolezza (quando vi lavate i denti, spero tutti i giorni!)

Settimana 2

A = Ascoltare

La seconda settimana del programma RADAR è centrata sull'*ascolto*, una delle capacità fondamentali che ci permettono di dirigere la nostra intenzione dove desideriamo, con la massima consapevolezza. Per incrementare questa abilità, ascolteremo qualcosa che è sempre con noi ma a cui raramente prestiamo attenzione, ovvero il nostro respiro e a utilizzarlo come ancora di salvataggio nei momenti di difficoltà. Impareremo a mettere consapevolezza anche in un altro gesto che ripetiamo milioni di volte: camminare. Meditare in movimento è un'ottima opportunità che consiglio a chi trova difficile stare fermo, seduto o sdraiato e si sente particolarmente inquieto, almeno in questa fase iniziale. Portare consapevolezza a questi due gesti, respirare e camminare, rappresenta un ulteriore passo avanti, dopo il risveglio, nello sviluppo dell'attenzione, affinché si possa sempre scegliere attivamente dove portare la nostra presenza mentale. In particolare, il respiro occupa una posizione centrale per lo sviluppo della consapevolezza: come vedremo, anche pochi minuti di attenzione al respiro possono avere effetti benefici straordinari e trasmetterci, col tempo, preziosi insegnamenti. Già nell'antichità si pensava che gli dei trasmettessero agli uomini la saggezza attraverso il loro respiro, il cosiddetto soffio divino; da qui deriva l'identica etimologia per due concetti particolarmente diversi come ispirazione e inspirazione.

Pratica formale

MEDITAZIONE DEL RESPIRO

DURATA: 15 MINUTI CA. (TRACCIA AUDIO 2)

Prima di iniziare la pratica, prestiamo attenzione alla postura con cui resteremo seduti durante l'esercizio. Possiamo sistemarci anche in posizione supina ma, se vogliamo imparare a dirigere la nostra consapevolezza al respiro nella vita quotidiana, il mio consiglio è di praticare seduti. Scegliamo una sedia con lo schienale dritto, al quale non ci appoggeremo, che favorisca una posizione eretta della colonna vertebrale, ci aiuti a rimanere svegli e a porci in una postura che esprima dignità. Volendo, possiamo sistemare un cuscino sotto le natiche per ammorbidire il contatto con la sedia.



Posizioniamoci sulla nostra sedia in modo dignitoso, come faremo sempre durante le nostre pratiche, cioè allunghiamo la spina dorsale mantenendo il ventre rilassato, sciogliamo le spalle e il collo anche con qualche movimento leggero; pieghiamo leggermente il mento verso il basso, stacciamo la lingua dal palato così da rilasciare le mascelle e chiudiamo gli occhi. Le gambe sono piegate ad angolo retto con la pianta dei piedi ben appoggiata a terra; le braccia sono sciolte e distese, le mani appoggiate in grembo o sulle cosce con i palmi rivolti verso l'alto o il basso, come si preferisce.

Respiriamo in modo regolare dal naso, senza forzarne o modificarne il ritmo: osserviamo come ogni respiro sia diverso dal precedente e percepiamo attraverso le narici

l'aria che entra ed esce. Portiamo l'attenzione al corpo, dalla testa ai piedi, attraverso una rapida pratica di body scan; prendiamo consapevolezza di eventuali tensioni, in particolare esploriamo la fronte, il collo e le spalle: qualora ce ne fossero, proviamo a scioglierle respirando dentro queste parti del corpo, come abbiamo imparato la scorsa settimana. Quando la mente ci distoglie con un pensiero, delicatamente riportiamo la nostra attenzione al respiro e al punto dove eravamo focalizzati. Se vogliamo aiutarci con un'immagine, possiamo visualizzare qualcosa che scorre, come un fiume, una cascata o una nuvola per accompagnare il nostro pensiero con gentilezza e riportare consapevolezza al flusso di aria che entra ed esce dalle nostre narici.

Continuiamo a osservare il respiro senza forzarlo; lasciamo semplicemente che accada, esattamente come avviene continuamente durante la nostra vita. Prestiamo attenzione a quelle parti del corpo in cui l'inspirazione e l'espirazione provocano un movimento più accentuato: per alcuni istanti portiamo consapevolezza al naso, con l'allargamento e la contrazione delle narici, poi al petto, con l'espansione e il rilascio dei polmoni e infine all'addome, al suo continuo ritirarsi e dilatarsi. Proseguendo con l'osservazione del respiro, esploriamo il nostro corpo alla ricerca di eventuali ulteriori zone dove è possibile percepirlo; possiamo anche notarne l'assenza, senza produrre alcuno sforzo: limitiamoci ad accogliere ciò che troviamo, senza il desiderio di modificarlo, senza alcuna aspettativa e senza alcun giudizio. Se ci distraiamo, accogliamo anche questa distrazione così com'è: se vogliamo, possiamo registrare

il passaggio di questi pensieri dando loro un'etichetta e pronunciandola a voce alta, così da vederli più distanti da noi e osservarli con maggiore distacco: pensiero, ansia, preoccupazione, ricordo, solo per fare qualche esempio. Proviamo a non dare etichette giudicanti, ma solo un riferimento che ci aiuti ad accoglierli e lasciarli andare. Riportiamo ogni volta la nostra consapevolezza al respiro, al flusso di aria che entra ed esce dal nostro corpo, visualizzandolo come lo sciabordio delle onde del mare, sempre diverso e sempre costante.

Quando siamo vicini al termine della nostra pratica, lentamente, riprendiamo il movimento di gambe e braccia, anche allungandoci, stiracchiandoci e sbadigliando, come facciamo appena svegli; restiamo ancora seduti per qualche istante e, quando siamo pronti, riapriamo gli occhi. Formuliamo un pensiero che esprima profonde e sincere congratulazioni verso noi stessi, per il gesto di amorevolezza che la pratica rappresenta.

Proprio per il valore inestimabile che produce, la meditazione del respiro è una pratica che, talvolta, può favorire anche una condizione di disagio o agitazione, se la mente si impegna con tutte le sue forze a farci desistere dalla nostra intenzione di meditare. Ricordate sempre che questa condizione non rappresenta un risultato sbagliato o un cattivo approccio alla pratica ma semplicemente la reazione *normale* che la nostra mente produce quando iniziamo a distanziarci dai pensieri; rappresenta l'inizio del nostro percorso e come tale, è bene accoglierlo senza alcun biasimo, ascoltarlo con attenzione e con una compassione sincera, come faremmo con un bambino disubbidiente al quale

insegnare le basi dell'educazione. Al termine della pratica, vi consiglio di annotare sul vostro quaderno le sensazioni che sono emerse con maggiore evidenza durante l'esercizio.

La funzione della respirazione, in primo luogo, riveste un potere curativo innegabile, poiché favorisce la circolazione di ossigeno all'interno del nostro organismo. A questo si possono aggiungere almeno altre tre funzioni fondamentali della meditazione del respiro: favorisce la concentrazione, aiuta il rilassamento prima, durante e dopo momenti di tensione e fornisce un profondo insegnamento riguardo la dinamica della nostra mente e dei nostri pensieri.

Quando siete distratti o le condizioni ambientali non sono particolarmente favorevoli oppure quando la mente è affollata da troppi pensieri e non riuscite a partorire nemmeno uno straccio di buona idea per quel lavoro che dovrete finire entro sera, un respiro consapevole migliora sensibilmente e rapidamente la capacità di concentrazione.

Allo stesso modo, se siete soggetti a un attacco di agitazione, sia che accada spesso sia che si tratti di un episodio isolato, oppure se state per compiere un'azione che vi gratifica enormemente e vi procura una forte emozione, qualche minuto prima potete riportare la consapevolezza al respiro e l'effetto di maggiore calma e lucidità sarà evidente; anche al termine, quando la tempesta sarà passata, potrete riacquistare più rapidamente un battito cardiaco e una pressione sanguigna regolare, se vi focalizzerete sul respiro per qualche minuto.

Infine, la respirazione può essere vista come un'illuminante metafora della mente: un continuo movimento, un flusso costante, che va e viene, ognuno diverso dal precedente, in continua evoluzione. Proprio come il respiro, un pensiero arriva e se ne va, portando qualcosa che non è necessariamente la verità ma semplicemente la condizione del momento presente.

Per rinforzare la pratica e dare alcuni strumenti che nella mia esperienza personale si sono rivelati molto importanti, qui di seguito trovate due meditazioni brevi del respiro, rispettivamente della durata di tre minuti e un minuto, che vi suggerisco di imparare per utilizzarle come un'ancora a cui aggrapparvi ogni volta che vi trovate a vivere una situazione emotivamente forte.

MEDITAZIONE BREVE DI 3 MINUTI

DURATA: 3 MINUTI CA. (TRACCIA AUDIO 8)

Quando siamo colti da ansia, paura, agitazione, riportiamo l'attenzione al respiro. Proviamo ad assumere la posizione più eretta possibile, sia seduti che in piedi; qualora lo stato emotivo sia particolarmente alterato, possiamo anche cercare un punto di appoggio, nello schienale, a un muro o una parete, a seconda della condizione in cui ci troviamo: se possiamo, chiudiamo gli occhi oppure socchiudiamoli volgendo lo sguardo verso il basso, di fronte a noi, con un angolo di circa 45 gradi rispetto alla superficie.



Passiamo rapidamente in rassegna il corpo, dalla punta dei piedi alla sommità del capo e portiamo attenzione al respiro nella zona dell'addome, dove osserviamo l'espansione e la contrazione; non cerchiamo di forzarne il ritmo o l'intensità, ma registriamone il movimento senza alcun giudizio. Esploriamo lungo il corpo eventuali zone di tensione che si sono create; delicatamente, dall'addome dirigiamo la consapevolezza a queste parti del corpo, respirandoci dentro.

Ora, restando presenti al nostro respiro, portiamo l'attenzione non giudicante ai pensieri che sono arrivati

a farci visita: osserviamoli, registriamoli, se vogliamo utilizzando delle etichette, e lasciamo che abbandonino il nostro panorama mentale, come nuvole passeggiare oltre le quali è possibile intravedere il cielo sereno.

Sempre respirando consapevolmente, dirigiamo la nostra intenzione all'interno di noi stessi ed esploriamo le emozioni che stiamo provando in questo momento; riconosciamo la sensazione di difficoltà o di malessere, così com'è, senza cadere nella trappola di voler modificare o reprimere ciò che emerge.

Infine, ritorniamo al respiro, inspirando ed espirando naturalmente, ascoltando il flusso di aria che pervade tutto il corpo ed esplorando eventuali tensioni residue; accettiamo anche di non riuscire a sciogliere tutte le contrazioni e integriamole, accogliamole così come sono. Immaginiamo il respiro danzare insieme con la globalità delle nostre tensioni nel corpo, delle sensazioni e dei pensieri. Restiamo ancora per qualche istante con questa immagine per acquisirne maggiore consapevolezza e poi, dolcemente, torniamo all'attività che ci sta aspettando.

MEDITAZIONE BREVE DI 1 MINUTO

DURATA: 1 MINUTO CA. (TRACCIA AUDIO 9)

Seguite le premesse già riportate per la meditazione breve di tre minuti: essendo molto breve, potrete svolgere questa pratica in qualsiasi situazione, anche mentre siete in coda o prima di rimettere in moto l'auto per tornare a casa, la sera, dopo una giornata di lavoro.

Portiamo l'attenzione al respiro, così com'è, in questo momento; non forziamolo, non cerchiamo di modificarlo. Ascoltiamo il flusso di aria che entra ed esce dal corpo e in particolare il movimento di inspirazione ed espirazione nei tre punti fondamentali: naso, petto, addome. Se un pensiero sopraggiunge, accogliamo questa distrazione e riportiamo gentilmente la consapevolezza al respiro, senza giudicare: accogliamo ogni pensiero e riportiamo la mente al respiro.

Dopo qualche istante, potrebbe accadere che i pensieri rimangano tali, o che si diradino oppure si intensifichino: qualsiasi condizione si verifichi, registriamola, sapendo che potrebbe essere temporanea. Se sopraggiunge nervosismo, rabbia o addirittura sconforto per le distrazioni che provoca la mente, osserviamo questi stati d'animo, sapendo che anch'essi possono essere temporanei. Accogliamo ciò che sentiamo, ciò che accade, così com'è. Dopo circa un minuto, ritorniamo all'attività che ci attende.

MEDITAZIONE CAMMINATA

DURATA: 15 MINUTI CA. (TRACCIA AUDIO 3)

Come per il respiro, molto spesso non prestiamo la minima attenzione anche al gesto di camminare; eppure, compiamo migliaia di passi ogni giorno quasi senza accorgerci! Non ci capita quasi mai di pensare a quanti muscoli siano coinvolti e realizziamo l'importanza dell'atto di camminare solo quando siamo temporaneamente impediti a svolgerlo.

Come ho accennato precedentemente, la meditazione camminata non è solo un esercizio fondamentale della Mindfulness, ma

anche un prezioso salvagente per coloro i quali faticano a praticare da seduti o sdraiati, a causa dell'irrequietezza del proprio corpo, chiamato a restare fermo.

Almeno inizialmente, imparate l'esercizio in maniera rigorosa, per poi applicarlo in ogni occasione della vita quotidiana in cui vi troverete a percorrere un tragitto, breve o lungo. A questo proposito, scegliete un luogo protetto, al chiuso o all'aperto, che vi consenta di camminare senza una meta, per facilitare l'attenzione al solo movimento; è sufficiente un'area che vi permetta di compiere una decina di passi, in entrambe le direzioni. Create le condizioni affinché questo spazio sia sufficientemente protetto da sguardi estranei e curiosi. Naturalmente gli occhi vanno tenuti aperti, vigili, senza fissare un punto specifico e, anche in questo caso, manteniamo una postura eretta, che esprima dignità.



Partendo da un punto qualsiasi del nostro spazio, rilassiamoci, sciogliamo leggermente i muscoli e posizioniamo i piedi paralleli e distanti, esattamente come quando ci accingiamo a camminare. Lasciamo che le braccia trovino il proprio movimento naturale insieme con il corpo; teniamo lo sguardo dritto di fronte a noi, senza guardare i piedi: anche loro sanno dove andare! Cerchiamo di restare sciolti, di non irrigidire i muscoli e prestiamo attenzione al nostro primo passo, lento, esplorando le sensazioni che giungono proprio dai piedi a contatto con il terreno.

Percepiamo il movimento del tallone che si solleva da terra, il piegamento della gamba in avanti, la contrazione del polpaccio che regge il peso del corpo; a ogni passo, breve e naturale ma sufficientemente lento da esplorare

attivamente il movimento, osserviamo con attenzione le sensazioni che percepiamo, in ogni dettaglio.

Prendiamo consapevolezza del tallone sinistro mentre tocca il terreno e la gamba destra agisce da supporto, preparandosi al passo seguente; spostiamo la nostra attenzione alla pianta del piede sinistro, che si appoggia completamente a terra, al tallone destro, che inizia a sollevarsi e al ginocchio, che inizia a piegarsi.

Ora il peso è completamente sul piede sinistro e contemporaneamente il piede destro è sollevato; restiamo presenti per un momento a questa fase in cui ci troviamo in equilibrio su una sola gamba, alle dita che si flettono, come una leva potentissima.

Osserviamo come la gamba sinistra scarichi il peso e inizi a lavorare la destra, nella quale il tallone si è appoggiato alla superficie; è una danza, che ci può ricordare il movimento del respiro. Quando arriviamo al punto limite del nostro spazio, ci fermiamo per qualche secondo e ruotiamo il corpo di 360 gradi, restando presenti ai singoli e brevi movimenti, che eseguiamo per posizionarci e riprendere il nostro cammino in direzione opposta.

È possibile che la mente si distraga, che un pensiero allontani la nostra attenzione dal movimento che stiamo compiendo; con gentilezza, osserviamo il passaggio di questo pensiero e riportiamo consapevolezza al gesto; qualora le distrazioni siano frequenti e la mente mostri una certa irrequietezza, possiamo fermarci, in piedi, portando consapevolezza al respiro e ad eventuali tensioni che possono esserci nel corpo.

Dopo alcuni istanti, riprendiamo a camminare, ricordando di eseguire passi brevi e naturali, a un ritmo lento.

Passati alcuni minuti, se lo desideriamo e abbiamo preso una certa confidenza, possiamo espandere la nostra consapevolezza al respiro e provare a farle seguire i nostri passi in modo coordinato, trovando il nostro personale ritmo; solo per dare un esempio: inspiro, il tallone tocca il terreno, espiro, la pianta del piede si appoggia.

Successivamente, possiamo allargare ulteriormente la nostra percezione, includendo l'intero corpo e spostando l'attenzione dalla parte bassa degli arti inferiori, alle cosce, ai femori, al movimento del bacino, delle braccia, che da sole avranno trovato la loro postura; possiamo salire fin verso il torace, le spalle, il collo e la testa, esplorando se vi siano rigidità o tensioni da sciogliere.

Con il prosieguo dell'esercizio e una sempre maggiore confidenza nella pratica, saremo sempre più naturalmente portati a espandere la nostra dimensione di consapevolezza in un'unica grande bolla, che comprenda il movimento di ogni singolo passo, il respiro e il corpo; inoltre, potremo aumentare gradatamente la velocità della camminata, per poi trasformarla in un momento di pratica informale tra i più preziosi.

Concluso l'esercizio, esprimiamo l'abituale pensiero di gratitudine verso noi stessi, per l'impegno e l'amorevolezza con cui abbiamo eseguito la nostra pratica.

Quando dovetti eseguire per la prima volta la meditazione camminata, trascorsi i primi minuti a fissarmi i piedi, come se non fossi completamente sicuro che avrebbero compiuto i movimenti corretti, un passo dopo l'altro; avevo una tale resistenza a mantenere lo sguardo diritto, che dovetti escogitare uno stratagemma stupido ma efficace, ancora una volta connesso con la mia passione per il calcio: finsi di avere la palla tra i piedi e di essere nel mezzo di una partita. Funzionò. Non chiedetemi il motivo della mia diffidenza perché non lo so; certamente, visto da fuori, dovevo avere un'aria tutt'altro che dignitosa, oltre che molto buffa! Una volta risolto il problema di dove dirigere lo sguardo, ne sorse presto un altro: a causa del ritmo lento, da tenere per 15 minuti, a un tratto ebbi la tentazione di fingere di dover correre in bagno per accorciare l'agonia che la mia mente aveva costruito. Per fortuna resistetti (a volte il senso di vergogna può aiutare!), al punto che gli ultimi minuti divennero particolarmente interessanti per le sensazioni che iniziai a provare, grazie alla danza, delicata e leggera, che si era creata tra il movimento e il respiro. Sul più bello, come spesso accade, l'esercizio finì, lasciandomi però la curiosità di riprovarci da solo, a casa. Naturalmente ognuno di noi proverà sensazioni diverse e trarrà benefici e insegnamenti differenti; anche in questo caso vi invito a utilizzare il vostro quaderno per memorizzare le sensazioni e tenere traccia della vostra evoluzione, in particolar modo quando porterete questa pratica nella vita reale.

Pratica informale

Un atto di gentilezza

Non allarmatevi; nella sostanza, siete invitati a un piccolo atto di gentilezza nei confronti del prossimo, non a un'azione eclatante o particolarmente impegnativa.

Provo a darvi alcuni esempi qui di seguito, ma solo per aiutarvi a trovare la vostra azione.

Andate a trovare un parente o un conoscente anziano, malato, che può provare piacere nel ricevere una visita inaspettata; naturalmente informatevi a dovere in anticipo, per i dettagli del caso.

In alternativa, preparate dei dolci da regalare a un'associazione di volontariato che organizza feste per raccogliere fondi, oppure trascorrete un'ora con queste persone aiutandoli a preparare del materiale utile alla loro causa (biglietti, striscioni o volantini, insomma, ve lo diranno loro!)

Se conoscete una persona o una famiglia particolarmente bisognosa, donategli indumenti o anche oggetti ancora in buono stato, che voi non utilizzate più.

Possiamo anche restare nella piccola quotidianità, aiutando una persona anziana ad attraversare la strada oppure a portare le borse della spesa.

Ciò che vi chiedo è di compiere un gesto di gentilezza di fronte al beneficiario diretto della vostra azione: osservatelo, mentre vi esprime riconoscenza, ascoltate la sua sincera gratitudine per un gesto che per voi probabilmente richiede poco impegno e poco tempo ma che per l'altro assume un significato straordinario, di rara bellezza e anche di grande utilità pratica. Se non esprimesse la gratitudine che vi aspettavate, esplorate le vostre aspettative e accogliete l'atteggiamento dell'altro come spunto di riflessione.

Questa è la settimana dell'ascolto, ricordate? Ascoltate quindi le vostre sensazioni e descrivete sul vostro quaderno le emozioni che avete provato. Qualsiasi sentimento emerga, accoglietelo con compassione, anche se vi sorprende: probabilmente è stato nascosto da qualche parte per molto tempo.

Chiama o vedi una persona che non senti da tempo

Quante volte la vita ci fa perdere di vista persone con le quali sentivamo di avere un legame particolare: un trasloco, un cambio di lavoro, un trasferimento e ciò che fino a poco tempo prima era un'abituale compagnia di conversazione quotidiana si perde, prima parzialmente poi definitivamente. Grazie ai social media, oggi restiamo spesso in contatto con queste persone, ma non limitatevi al contatto virtuale! Telefonate, ascoltate di nuovo il suono della voce che in passato vi confortava nei vostri momenti oscuri e, se possibile, organizzate un nuovo incontro. Ascoltate con attenzione il racconto di questa persona, riguardo un pezzo della sua vita che non avete seguito da vicino, come succedeva un tempo; restate in una dimensione di gratitudine per questo nuovo incontro e di comprensione non giudicante, per qualsiasi evento la vita abbia offerto alla persona che avete di fronte.

Raccontate anche il vostro percorso che avete compiuto negli ultimi tempi.

Utilizzate tre vocaboli per esprimere sul vostro quaderno come vi siete sentiti durante questo incontro. Ovviamente, non è proibito rivedersi anche in seguito e riallacciare i contatti nel modo che vi verrà più spontaneo ricreare.

Programma Settimana 2

Pratica formale

Meditazione del respiro (due volte al giorno, quattro giorni a settimana)

Meditazione breve di tre minuti e/o di un minuto (una volta al giorno)

Meditazione del Body Scan (una volta al giorno, due giorni a settimana)

Meditazione camminata (un giorno a settimana)

Pratica informale

Atto di gentilezza (ogni qualvolta ne abbiate la possibilità)

Chiamare o vedere una persona che non senti da tempo
(una volta a settimana)

Settimana 3

D = Dedicarsi

La terza settimana ci aiuterà ad affrontare in modo più consapevole ciò che generalmente ci reca disagio, dedicando la nostra attenzione a quelle situazioni, grandi o piccole, importanti o futili, per le quali spesso accendiamo il *pilota automatico* e ci lasciamo trasportare dalla corrente di pensieri distruttivi. È sufficiente una risposta sgarbata di un collega, una coda nel traffico, un imprevisto banale e momentaneo per attivare un atteggiamento negativo, aggressivo, scontroso e portarcelo a spasso per tutta la giornata, utilizzandolo con chiunque si trovi lungo il nostro cammino, seppur innocente ed estraneo alla nostra condizione: coniuge, figli, genitori, colleghi, amici, estranei nel traffico. Se anche il minimo stimolo esterno mette in moto una reazione avversa e violenta, talvolta ben oltre i limiti della ragionevolezza, è arrivato il momento di andare ancora più in profondità e dedicarci con impegno e costanza alla nostra pratica di Mindfulness.

Pratica formale

MEDITAZIONE DEI SUONI E PENSIERI

DURATA: 20 MINUTI CA. (TRACCIA AUDIO 4)

Per questo esercizio, ritroviamo la nostra dimensione intima e protetta, nel luogo che abbiamo scelto e creato per le nostre meditazioni. Esploreremo prima i suoni che percepiamo dal mondo esterno e successivamente i pensieri che giungono dalla nostra dimensione interiore.



Posizioniamoci sulla sedia in modo dignitoso, chiudiamo gli occhi e respiriamo regolarmente dal naso, come ci viene spontaneo, senza alterare il ritmo.

Pratichiamo la respirazione in modo consapevole, fino a quando ci sentiamo pronti per esplorare le sensazioni nel corpo, nella sua interezza, percependo eventuali tensioni e respirandovi dentro, come abbiamo imparato nelle prime due settimane. Le meditazioni del respiro e del body scan, eseguite brevemente, rappresentano un'ancora alla quale aggrapparci ma anche un punto di partenza per ogni ulteriore pratica.

Spostiamo la nostra attenzione dalle sensazioni del corpo a quelle che rileviamo attraverso l'udito: i suoni che percepiamo dal mondo esterno non vanno cercati, sopraggiungono liberamente e arbitrariamente. La nostra intenzione rimane aperta, ricettiva, curiosa, accogliente: ne esploriamo l'intensità, la durata, la provenienza, la distanza. Possiamo avvertire suoni flebili e suoni più

decisi, suoni che si sovrappongono, suoni intermittenti per i quali possiamo osservare anche gli intervalli di silenzio: facciamo conoscenza con il *panorama sonoro*. Prendiamo consapevolezza dell'abitudine che ha la nostra mente a riconoscere i suoni, dando automaticamente loro un'etichetta: proviamo a tornare con la nostra attenzione al suono così com'è, per le sensazioni che ci offre e non ai pensieri o alle storie che la nostra mente crea nel momento stesso in cui lo percepiamo; cerchiamo di mantenere l'intenzione a esplorare i suoni con la mente del principiante, come se fosse la prima volta che li sentiamo.

Naturalmente la mente tenderà a distrarci: ormai lo sappiamo e quindi, con calma e comprensione, osserviamo i pensieri arrivare e andarsene, utilizzando l'immagine che vogliamo e riportiamo l'attenzione ai suoni.

Quando lo desideriamo, possiamo dirigere la presenza mentale ai pensieri, accogliendoli come i protagonisti della nostra esplorazione, ricevendoli così come sono nel momento in cui sopraggiungono, senza alcun giudizio, osservandoli come eventi creati dalla mente. Come abbiamo fatto in precedenza con il *panorama sonoro*, prestiamo attenzione al momento in cui i pensieri nascono, si soffermano e infine scompaiono dal nostro *panorama mentale*.

Se ci sorprendiamo ad avere qualche difficoltà nello scorgere i pensieri, non forziamo in alcun modo il loro flusso: lasciamoli semplicemente arrivare secondo le modalità e il ritmo che accade, proprio come poco fa abbiamo esplorato i suoni.

Alcuni pensieri possono essere leggeri, come quelle nuvole bianche e soffici che colorano un cielo azzurro; altri possono essere nuvoloni cupi che avanzano minacciosi prima di un temporale e portare con sé emozioni più forti: proviamo a osservare al meglio le sensazioni che ci offrono, senza reprimere o trattenere nulla di ciò che sopraggiunge.

Ricordiamo di restare spettatori dei nostri pensieri, proprio come lo siamo stati dei suoni; se ci accorgiamo di esserci fatti coinvolgere eccessivamente ed essere passati alla parte di attori, registriamo questo evento e ritorniamo con consapevolezza all'intenzione di osservare.

Possiamo visualizzare uno spettatore a teatro che, preso dall'eccessivo trasporto per la commedia che sta seguendo, si ritrova sul palcoscenico a recitare; riaccompagnatelo al proprio posto e permettetegli di godersi lo spettacolo.

Oltre alle distrazioni con cui ormai sappiamo come comportarci, se dovessero sopraggiungere momenti di difficoltà emotiva, possiamo in qualsiasi momento tornare al respiro, con gentilezza e compassione, per stabilizzarci e riacquisire consapevolezza al momento.

Passati alcuni minuti, possiamo prepararci per terminare l'esercizio: non dimentichiamo di esprimere un sentimento di gratitudine e di congratulazioni nei confronti di noi stessi, per questa pratica di profondo amore e cura; torniamo al respiro e in seguito, dopo alcuni movimenti lenti di allungamento, riapriamo gli occhi.

Questo esercizio è uno di quelli in cui, personalmente, ho trovato le maggiori difficoltà e non solo per la difficoltà naturale a concentrarmi sui suoni con un atteggiamento di accoglienza non giudicante: “Ancora abbaiano! Non ne posso più dei cani del vicino!” “Ma come si fa a tagliare le siepi a quest’ora? Non esiste più l’educazione!” In realtà, la mia esperienza è stata faticosa soprattutto nella seconda parte, quando si pone attenzione ai propri pensieri; qui, specialmente nel periodo iniziale, è iniziata una vera e propria lotta tra lo spettatore e l’attore che abbiamo visto durante l’esercizio. “Ma come – mi domandavo – ora che posso osservare i miei pensieri senza considerarli una distrazione, questi non arrivano e mi ritrovo in questo corpo a corpo senza fine, una fatica immane!” Vi invito calorosamente a non lasciarvi abbattere dalle difficoltà che potrete incontrare lungo tutto il vostro percorso di Mindfulness, ma in particolare in questa settimana, che rappresenta un momento centrale, anche a livello temporale; affrontate questa pratica e le seguenti, che potrebbero mettere a dura prova la vostra motivazione, con serenità e determinazione. Ricordate di utilizzare sempre il vostro quaderno per esprimere le sensazioni che provate durante l’esercizio e per aiutarvi a esternarle, favorendo il ruolo di spettatori rispetto a quello di attori.

MEDITAZIONE DELLA DIFFICOLTÀ

DURATA: 15 MINUTI CA. (TRACCIA AUDIO 5)

Aggiungiamo un ulteriore esercizio che sviluppa l’osservazione di ciò che emerge e agevola il rafforzamento della capacità di distacco da quelle situazioni che creano disagio. In particolare nei periodi in cui ci troviamo a fronteggiare quotidianamente situazioni complesse, che ci procurano malumore e tensione, possiamo provare a svolgere questo esercizio, che ci guida verso

una maggiore accoglienza e chiarezza mentale. Ritengo che per ognuno di noi sia abbastanza semplice trovare qualche nodo da sciogliere o da esplorare con maggiore cura, senza arrivare a toccare situazioni particolarmente delicate che richiedono una maggiore esperienza nella pratica e, in taluni casi, anche la compagnia di una persona che ci possa assistere. Possiamo quindi scegliere un dissidio o un fraintendimento con un collega, un amico o un parente, per il quale siamo molto amareggiati, un episodio recente che ha suscitato in noi rabbia o delusione, oppure anche un avvenimento del prossimo futuro per il quale proviamo ansia o preoccupazione.



Prendiamo posizione seduti, seguendo le modalità che abbiamo ormai appreso, chiudiamo gli occhi e pratichiamo la meditazione del respiro per circa un minuto, finché non ci sentiamo stabilizzati. In seguito, eseguiamo un rapido body scan per assicurarci che il nostro corpo sia rilassato e, qualora trovassimo una particolare tensione, andiamo a scioglierla tramite la respirazione.

Iniziamo a esplorare il pensiero che abbiamo eletto come oggetto della meditazione, lasciando che ci faccia compagnia; questa volta non lo accompagniamo delicatamente all'uscita come in precedenza ma lo invitiamo a restare con noi: è il nostro ospite. Da qui, dopo qualche istante, portiamo l'attenzione al corpo, nella sua interezza, per esplorare se l'arrivo del nostro pensiero abbia generato nuove tensioni e nuove sensazioni; prendiamo consapevolezza di quello che troviamo, così com'è, senza alcuna intenzione giudicante, senza alcun

desiderio di cambiare o reprimere ciò che emerge: solo curiosità e gentile accoglienza.

Possiamo approfondire la nostra esplorazione, dirigendo la nostra presenza mentale a quella parte del corpo dove le sensazioni sono più forti, invitandoci con il respiro a spostare il fascio di luce, la nostra attenzione, in modo delicato e affettuoso. Come abbiamo imparato con il body scan, immaginiamo di respirare dentro questa parte del corpo, visualizzando il flusso di aria che parte da qui e qui ritorna, come fosse il nuovo centro del nostro respiro; proviamo a restare in questa condizione di consapevolezza, ascoltando le sensazioni che giungono dal corpo e le nuove sensazioni che sorgono nella nostra dimensione interiore: come sono? Sgradevoli o sopportabili? Aumentano o diminuiscono? Riusciamo ad accoglierle o stiamo cercando di cacciarle?

Restiamo in una condizione di apertura, continuando ad aiutarci con il respiro; se ci può facilitare, possiamo anche ripeterci a voce alta frasi come: "Se provo questo, va bene. Non è giusto o sbagliato; semplicemente è qui, ora. Lo sento. Posso aprirmi e accoglierlo."

Restiamo qualche minuto in questa condizione di consapevolezza, osservando se l'intensità delle sensazioni nel corpo si acquietano o comunque si modificano.

Ogni volta che un altro pensiero viene ad allontanarci dall'oggetto della nostra meditazione, lo accogliamo con generosa compassione e lo osserviamo mentre si allontana, tornando al corpo e al nostro pensiero centrale.

Quando avvertiamo che le nostre sensazioni si sono stabilizzate, possiamo spostare nuovamente l'attenzione al respiro, avviandoci alla conclusione dell'esercizio, non senza prima esprimere il consueto sentimento di congratulazioni nei nostri confronti.

Dolcemente, riportiamo sensibilità alle estremità dei nostri arti e piano, piano, riapriamo gli occhi.

Il grande valore di questa pratica, a mio avviso, è rappresentato da due fattori: da una parte, il costante invito all'accettazione, in quanto la consapevolezza aiuta ad accogliere l'eventualità che alcune esperienze possano anche essere sgradevoli; dall'altra, l'osservazione del circuito mente-corpo-spirito che, grazie alla Mindfulness, possiamo imparare a governare. Dalla mente nasce un pensiero che origina una sensazione, la quale si riflette nello spirito e nel corpo: a sua volta la sensazione che nasce dal corpo genera un nuovo riflesso nello spirito e, di conseguenza, nella mente, con un ulteriore pensiero: da qui si riparte, all'infinito. Spetta a noi decidere come e quanto vogliamo nutrire questa rete di connessioni, fin dal primo impulso: desideriamo un circolo vizioso o un circolo virtuoso? Allenate l'attenzione a fare luce su queste dinamiche, annotando sul vostro quaderno le sensazioni che emergono durante la pratica.

Pratica informale

Quanto tempo passiamo in coda nel traffico? Secondo una recente ricerca¹ americana, un abitante di Milano o Roma almeno

1. http://corrieredibologna.corriere.it/bologna/notizie/cronaca/2017/6-marzo-2017/vita-fermi-coda-diciassette-ore-immobili-traffico-2401341391693.shtml?refresh_ce-cp.

trenta ore l'anno: sarà quindi il caso di imparare un esercizio che ci permetta di sopravvivere nel miglior modo possibile, senza farci vincere dall'impazienza, dalla rabbia o dalla frustrazione. Possiamo farne buon uso anche quando siamo in coda alla cassa al supermercato e vediamo la fila accanto a noi procedere molto più speditamente della nostra. A questo punto, dovrei augurarvi di restare bloccati in coda per esercitarvi...



Meditazione della coda bloccata

“Sono nella coda sbagliata. Guarda questo qui come è imbranato, nell'altra fila procedono, mentre questo si muove così lentamente che gli altri si mettono continuamente davanti a lui; adesso passo anch'io nell'altra fila, appena posso, così lo scavalco...”

Potrebbe essere questo dialogo interiore l'inizio della vostra meditazione. Se state rimuginando questi pensieri, provate a fermarvi un momento per osservarli meglio e cogliere quali sensazioni state provando. Portate per qualche istante l'attenzione al respiro e domandatevi cosa stia avvenendo nella vostra mente in questo momento. Osservate i vostri pensieri, esplorate le sensazioni che state provando emotivamente e le sensazioni che percepite nel vostro corpo. Quale vostro atteggiamento è scaturito dalla situazione presente? Impazienza, rabbia, ira, per esempio. Come vi sentite? Registrare ogni informazione, accettando senza biasimarvi quanto emerge: probabilmente desiderate semplicemente arrivare a casa dopo una giornata stressante di lavoro o non fare tardi a un appuntamento importante; vi sentite sopraffatti dalla

coda inaspettata e il vostro pilota automatico è entrato in azione. Non c'è nulla di cui sorprendersi o rimproverarsi, è del tutto normale.

Restate in questa dimensione di consapevolezza, percependo le emozioni che provate, dando loro anche un'etichetta come frustrazione, ansia, rabbia e accogliendole, senza tentare di scacciarle o di sfuggirvi; semplicemente osservatele e accettate che vi siano anche loro. Anche questo momento fa parte della vita, così com'è; aiutatevi con il respiro ad accogliere le sensazioni, esplorandole e localizzandole nel corpo.

Con il tempo, ogni situazione in cui vi troverete in coda, diventerà un'opportunità per esercitarvi nella vostra pratica: potete pensare alla storiella delle due frecce di Buddha: la prima freccia, stare fermi in fila, è l'esperienza che offre la vita, certamente non gradevole. Come tale, è normale che non piaccia, ma la consapevolezza aiuta a riconoscerla e ad accettarla; in questo momento nulla vi consente di evitarla.

La seconda freccia, invece, quella che vi autoinfliggete, è rappresentata da tutte le emozioni distruttive di rabbia, frustrazione, ansia, che si sono originate a seguito dei pensieri creati dalla mente e che hanno provocato sensazioni negative nel vostro stato d'animo e nel vostro corpo, in un circolo vizioso autoalimentato.

Per concludere la pratica informale di questa settimana, invertiamo la rotta e dedichiamoci a due situazioni che portano senza alcun dubbio sorrisi e tenerezza.

Scrivete sul diario i momenti Gradevoli

Annotate sul vostro quaderno, per ogni giorno della settimana, almeno un momento gradevole che avete vissuto durante la giornata.

Esplorate questo avvenimento nei quattro punti che seguono:

Mentre si verificava questo momento gradevole, ne eri consapevole?

Quali sensazioni fisiche hai provato?

Quali pensieri, emozioni e stati d'animo hai provato?

Quali sensazioni generali (fisiche, pensieri, emozioni, stati d'animo) stai provando ora nel descrivere e rivivere quel momento?

Ricordatevi: tutti i giorni. Non provate nemmeno a dire: "Oggi non è successo nulla di gradevole". Non sareste credibili.

Prendetevi cura di una pianta

Procuratevi una pianta: non una qualsiasi (troppo comodo!) ma una che possa crescere nei mesi a venire, quindi sceglietela a seconda del periodo dell'anno in cui vi trovate.

Se volete, potete anche darle un nome; anzi, datele un nome, anche se non volete.

Informatevi sulle cure che necessita, su quanta acqua abbia bisogno, se deve stare alla luce o in ombra, se il vaso deve essere più grande, che tipo di concime o antiparassitario potete darle. Insomma, prendetevene cura.

Se le parlate, non preoccupatevi, succede a tanti. Il vostro capo non verrà mai a saperlo. A meno che non lo scriviate su Facebook. Se poi, parlandole, notate che cresce prosperosa, immaginate quale potere possono avere le vostre parole e le vostre intenzioni quando parlate con voi stessi.

Programma Settimana 3

Pratica formale

Meditazione del respiro (una volta al giorno, sei giorni a settimana)

Meditazione dei suoni e pensieri (due volte a settimana)

Meditazione delle difficoltà (due volte a settimana)

Meditazione camminata (una volta a settimana)

Meditazione breve di tre minuti e/o di un minuto (una volta al giorno)

Pratica informale

Meditazione della coda bloccata (ogni qualvolta ne abbiate l'occasione)

Descrivere i momenti Gradevoli (tutti i giorni della settimana)

Prendersi cura di una pianta (come e quando serve!)

Vi ricordo che questa è la settimana più impegnativa del programma, in particolare a livello emotivo; non scoraggiatevi né spaventatevi per la lista di pratiche che vedete nella pagina accanto: non supera mai i trenta minuti complessivi di pratica giornaliera, per cinque o sei giorni settimanali.

Settimana 4

A = Accogliere

Ed eccoci arrivati a uno dei temi fondamentali della Mindfulness, al quale ci dedicheremo la quarta settimana: l'accoglienza, l'accettazione incondizionata di ciò che è, così com'è. Come ormai abbiamo visto, non è la realtà esterna a determinare la nostra condizione, ma il modo in cui noi ci relazioniamo con essa; per questo motivo, il miglior approccio possibile di fronte a qualsiasi evento che la vita ci pone resta l'apertura, non giudicante, ad accogliere la nuova realtà e a comprendere quali messaggi, insegnamenti e opportunità ci sta offrendo. Ogni avvenimento, ogni persona che incrociamo lungo il nostro cammino, ci sta dicendo qualcosa, ci sta insegnando qualcosa e ci sta regalando l'opportunità di arricchirci, in un modo che solo noi possiamo scoprire, se riusciamo a sintonizzarci sulla lunghezza d'onda dell'accettazione.

Mi fa piacere iniziare questa settimana con una poesia che trovate in molti testi riguardanti la Mindfulness; è un componimento del poeta persiano Gialal ad-Din Rumi, vissuto nel 1200: rappresenta una metafora dell'essere umano e della pratica dell'accoglienza molto profonda. Mi auguro che possa essere per voi uno spunto di riflessione; perché non stamparla e appenderla nel luogo della casa dove meditate abitualmente?

LA LOCANDA

L'essere umano è una locanda,
ogni mattina arriva qualcuno di nuovo.
Una gioia, una depressione, una meschinità,
qualche consapevolezza momentanea arriva
come un visitatore inatteso.
Dai il benvenuto a tutti, intrattienili tutti!
Anche se è una folla di dispiaceri
che con violenza ti devasta la casa
e la svuota di tutti i mobili,
lo stesso, tratta ogni ospite con onore.
Forse sta facendo spazio, in te,
in vista di nuovi piaceri.
Ai pensieri tetri, alla vergogna, alla malizia,
vai incontro sulla porta sorridendo,
e invitali a entrare.
Sii grato per tutto ciò che arriva,
perché ogni cosa ti è stata mandata
dall'aldilà, a farti da guida.

Gialal ad-Din Rumi

Pratica formale

MEDITAZIONE DELLA MONTAGNA

DURATA: 15 MINUTI CA. (TRACCIA AUDIO 10)

Iniziamo questa quarta settimana con un esercizio tra i più conosciuti nella pratica Mindfulness: la meditazione della montagna. In ogni cultura, tradizione o religione, le montagne hanno da sempre assunto un significato di sacralità e sono

spesso luoghi per i quali vi è una profonda venerazione. La montagna, sia per la sua presenza da milioni di anni sia per la sua imponenza e solidità, è un simbolo che aiuta gli uomini a connettersi con la sfera del divino, nell'interpretazione che ognuno di noi, credente o non credente, desidera assegnargli. Nel campo della meditazione, rappresenta la più bella metafora dell'accoglienza e dell'impermanenza. Quando ne avrete le possibilità, vi consiglio di provare l'esperienza di svolgere questa pratica in montagna, di fronte alla vista meravigliosa di un rilievo o una volta raggiunta una vetta. Sarà un momento indimenticabile.



Se siamo capaci e ci fa piacere, possiamo sederci a gambe incrociate, nella posizione del loto tipica dello yoga, per assumere una posizione che ricordi maggiormente quella di una montagna; al contrario, posizioniamoci sulla sedia come sappiamo, con dignità, con la spina dorsale dritta, la pancia rilassata, spalle e collo sciolti, il mento leggermente piegato verso il basso, la lingua staccata dal palato, le gambe piegate ad angolo retto e la pianta dei piedi ben appoggiata a terra, braccia distese, mani in grembo o sulle cosce. Chiudiamo gli occhi e respiriamo regolarmente, portando l'attenzione per qualche istante al respiro; quando siamo stabilizzati, visualizziamo una montagna che conosciamo: non è necessario che sia un luogo che abbiamo visitato personalmente, è sufficiente che sia un'immagine nella nostra mente. Prendiamo consapevolezza delle caratteristiche della montagna, con le sue vette, i passi, i versanti; osserviamo la sua imponenza, la sua solidità, la sua forza che esprime una bellezza e un fascino universale. Esploriamo queste qualità,

immaginando di respirare insieme con questa meravigliosa creatura, straordinariamente viva e pulsante da milioni di anni. Quando sentiamo il nostro respiro in sincronia con quello della montagna, siamo pronti per assimilare la montagna dentro di noi, fondendo l'immagine del nostro corpo e della montagna in una sola: la testa è la vetta, spalle e braccia le pendici, bacino e gambe il fondo valle. Manteniamo consapevolezza al respiro, che ora è il respiro della montagna, centrato, stabile, costante; percepiamo attraverso la colonna vertebrale il senso di imponenza e di altezza, dalla base fino alla vetta.

Anche in questo caso, se un pensiero arriva a distrarci, lo accogliamo gentilmente e riportiamo delicatamente l'attenzione a noi, la montagna; proviamo a mantenere la nostra presenza fissa e immobile al divenire della giornata, dalle prime ore del mattino, con una temperatura più frizzante che piano piano si riscalda, le prime luci dell'alba fino al completo sorgere del sole e il lento risveglio di tutte le creature che vivono lungo le pendici. La giornata prosegue, con le sue condizioni mutevoli, fino a sera, il tramonto, la notte che porta il buio più profondo, illuminato solamente da luna e stelle. In tutto questo continuo e costante mutamento, la montagna resta sempre se stessa; accoglie imperturbabile ogni condizione: il caldo e il freddo, il sole e la pioggia, il vento, la nebbia o la neve. Allo stesso modo passano le stagioni, le cime si rivestono di neve che poi si scioglie, i ghiacciai scolpiscono sculture destinate a scomparire, i torrenti si svuotano e si ingrossano, gli animali si rifugiano in letargo per poi uscire a nuova vita, i colori

cambiano, dall'inverno alla primavera e poi dall'estate all'autunno.

Restiamo con queste sensazioni, ripercorrendo le diverse condizioni che le stagioni portano e osservando le nostre caratteristiche esteriori mutare, con il trascorrere del tempo. Iniziando dal periodo dell'anno che desideriamo, esploriamo il maggior numero possibile di dettagli per ognuna delle quattro stagioni, visualizzando i cambiamenti gradualmente della flora, della fauna, del paesaggio, ma anche i repentini sbalzi di temperatura che una perturbazione improvvisa può provocare in qualsiasi momento.

Noi siamo la montagna e la montagna è sempre lì, impassibile. Semplicemente, è.

Nel suo non cambiare mai, cambia in continuazione, comprende e accoglie ogni evoluzione; nel suo arrendersi, resiste e supera ogni evento.

Quando abbiamo terminato il ciclo delle quattro stagioni, possiamo rendere omaggio alla montagna, esprimendo un pensiero di profonda gratitudine per gli insegnamenti che ci offre e porgendo un affettuoso commiato, ci avviamo lentamente alla conclusione della pratica. Restiamo qualche istante con le sensazioni che ci ha regalato questo esercizio e quando ci sentiamo pronti, riapriamo gli occhi.

Nell'introduzione a questo esercizio ho accennato a insegnamenti fondamentali quali il non agire, l'impermanenza e l'accoglienza. Se il concetto di impermanenza era stato esplorato già in pratiche precedenti, mi sento di poter dire che l'immagine

della montagna rimane la più alta forma metaforica con cui apprendere il principio dell'accettazione. Noi esseri umani, allenandoci, abbiamo la possibilità di incarnare grandi qualità di centratura e stabilità di fronte alle intemperie della vita, proprio come la montagna.

Quotidianamente siamo sottoposti ai bruschi cambiamenti climatici che ci porta la mente e altrettanto repentinamente passiamo da condizioni luminose e solari a momenti di grande freddo e buio; allo stesso modo, le avversità esterne producono situazioni critiche di disagio alternate a periodi di serenità e gioia. Sottoposti a questi forti stimoli, il nostro aspetto può cambiare temporaneamente e comunque è costantemente in divenire, grazie allo scorrere del tempo. Ricercando in noi stessi l'equilibrio, stabile, profondo e radicato, possiamo imparare ad affrontare ogni situazione con chiarezza mentale e consapevolezza. I pensieri, le emozioni, gli avvenimenti che talvolta sembrano trascinarci sull'ottovolante dei nostri stati d'animo sono come le intemperie che subisce la montagna; non possiamo rifiutarli o negarli, ma accoglierli, osservarli e arrivare a una comprensione, nel senso più allargato del termine: includere e capire. Questo percorso, certamente faticoso e impegnativo ma, a mio avviso, l'unico che valga la pena compiere, ci permette di scoprire qualità profonde, nascoste dentro di noi; quante volte ci sorprendiamo di aver superato una situazione che appariva disperata facendo leva su risorse che nemmeno sospettavamo di possedere? Bene, queste risorse, invece, sono sempre state e sono sempre dentro di noi e la consapevolezza aiuta a farle emergere rendendole perennemente disponibili.

MEDITAZIONE DI GENTILEZZA AMOREVOLE

DURATA: 20 MINUTI CA. (TRACCIA AUDIO 6)

La seconda pratica formale di questa settimana esprime in termini concreti ed espliciti lo spirito di gentilezza e di amore che la Mindfulness incarna e che ogni momento di pratica (anche quelli più turbolenti) rappresenta nei propri confronti.

Le frasi proposte di seguito descrivono solo la mia personale proposta e sono ovviamente modificabili quando vi sentirete sufficientemente fiduciosi da poter praticare da soli, senza l'ausilio di un file audio. Per la migliore riuscita dell'esercizio, vi suggerisco di creare condizioni di particolare pace e raccoglimento, in modo da non essere interrotti.

Potete svolgere questa pratica sdraiati, seduti o in piedi, come desiderate.



Qualsiasi posizione abbiamo deciso di assumere, conserviamo una postura che esprima dignità, chiudiamo o socchiudiamo gli occhi e portiamo la nostra attenzione al respiro. Prendiamo consapevolezza di eventuali tensioni, attraverso un rapido body scan e dirigiamo il flusso d'aria della respirazione in quelle parti del corpo che eventualmente necessitano di essere sciolte. Quando siamo stabilizzati, possiamo portare la nostra intenzione gentile e amorevole visualizzando una persona cara, che ci ama oppure che ci ha amato, qualora non fosse più in vita, in modo incondizionato; non importa come siamo, cosa facciamo o abbiamo fatto: siamo amati così, esattamente come siamo, nella nostra integrità, nel modo che solo un vero amore incondizionato conosce.

Restiamo per un po' in questo abbraccio, in questo calore sincero e affettuoso, trovando una sincronia tra il respiro, il battito del cuore e l'immagine di amorevolezza che stiamo vivendo.

Quando abbiamo trovato coerenza tra respiro, cuore e mente, proviamo a riversare questa energia di benevolenza, trasformandoci nella fonte del sentimento verso noi stessi: rendiamo nostro questo amore incondizionato diretto a noi, senza giudizi, senza critiche, senza indugi. Cerchiamo di ricomporre la medesima coerenza tra respiro, cuore e mente, visualizzando noi stessi come il soggetto e l'oggetto del sentimento: siamo contemporaneamente chi ama e chi è amato. Ricreiamo il medesimo abbraccio, il medesimo calore, sincero e affettuoso, spontaneamente, senza forzare o sforzare alcun flusso. Una volta stabilizzati in questo campo di gentilezza amorevole, possiamo sussurrare le seguenti frasi:

Che io possa essere al sicuro, protetto/a e libero/a dalla sofferenza.

Che io possa essere in pace, in salute e nell'integrità.

Che io possa essere soddisfatto/a di ciò che ho e vivere una vita serena.

Se lo desideriamo, possiamo ripetere più volte queste frasi, purché siano pronunciate sempre in consapevolezza e non in modo automatico. Possiamo restare per qualche minuto in questa dimensione, prima di spostare nuovamente la nostra intenzione a una

persona cara: anche in questo caso, ricreiamo quel campo di amorevolezza diretto precedentemente verso noi stessi, indirizzando il nostro affetto incondizionato e lasciandoci trasportare in questo abbraccio avvolgente e caloroso nei suoi confronti. Rivolgiamo a questa persona il nostro sentimento, sincero e profondo.

Che tu possa essere al sicuro, protetto/a e libero/a dalla sofferenza.

Che tu possa essere in pace, in salute e nell'integrità.

Che tu possa essere soddisfatto/a di ciò che hai e vivere una vita serena.

Di nuovo, restiamo consapevolmente in questo campo di benevolenza che abbiamo creato e osserviamo le sensazioni che nascono mentre pensiamo a questa persona e le rivolgiamo il nostro augurio. Manteniamo l'attenzione alla coerenza tra respiro, cuore e mente ed esploriamo ogni emozione in apertura, lasciando che si manifesti liberamente, senza forzare o reprimere alcun moto interiore.

Proseguiamo ora portando alla mente una persona che conosciamo in modo più superficiale, per la quale proviamo sentimenti neutri: per esempio, qualcuno che vediamo abitualmente ma con cui non abbiamo una relazione vera e propria. Portiamo la nostra consapevolezza al fatto che anche questa persona vive ogni giorno emozioni, desideri, paure e situazioni simili alle nostre. Auguriamo sinceramente ogni bene anche a lei, visualizzandola nella nostra pratica:

Che lui/lei possa essere al sicuro, protetto/a e libero/a dalla sofferenza.

Che lui/lei possa essere in pace, in salute e nell'integrità.

Che lui/lei possa essere soddisfatto/a di ciò che ha e vivere una vita serena.

Proviamo a espandere ulteriormente il nostro campo di gentilezza amorevole, portando alla mente una persona con cui in passato abbiamo vissuto dissidi, scontri, contrasti; non dobbiamo perdonarla, in questa occasione ma semplicemente accettare che anche questa persona sia un essere umano e, proprio come noi, abbia aspirazioni, sentimenti contrastanti e difficoltà da affrontare quotidianamente. Apriamoci, come e quanto riusciamo, senza forzarci, per includere anch'essa nel nostro campo di benevolenza:

Che lui/lei possa essere al sicuro, protetto/a e libero/a dalla sofferenza.

Che lui/lei possa essere in pace, in salute e nell'integrità.

Che lui/lei possa essere soddisfatto/a di ciò che ha e vivere una vita serena.

Conclusa quest'ultima fase, restiamo consapevolmente in questa dimensione di gentilezza amorevole, esplorandola ancora per qualche minuto; attraverso il respiro, manteniamo la presenza mentale alle nostre percezioni e al corpo. Qualsiasi siano le sensazioni che stiamo provando

 ora, congratuliamoci con noi stessi per questo grande gesto d'amore che abbiamo offerto all'Universo e formuliamo l'intenzione di ripeterlo in un futuro molto prossimo.

Com'è stata la vostra esperienza con la meditazione di gentilezza amorevole? È stato più difficile amare se stessi o il vostro "nemico"? Scrivendo sul vostro quaderno, quali arricchimenti vi ha lasciato in dono questa pratica? Osservate quali passaggi sono stati più spontanei e in quali avete trovato maggiori resistenze. Se tali ostacoli possono essere stati molto forti, abbiate fiducia nel ripetere l'esercizio: vedrete che con il tempo tenderanno presto ad ammorbidirsi.

Pratica informale

Scrivete sul diario i momenti Sgradevoli

Rimettete mano al vostro inseparabile quaderno e, per ogni giorno della settimana, questa volta scrivete una situazione sgradevole che avete vissuto durante la giornata. Esplorate questo avvenimento nei medesimi quattro punti:

Mentre si verificava questo momento sgradevole, ne eri consapevole?

Quali sensazioni fisiche hai provato?

Quali pensieri, emozioni e stati d'animo hai provato?

Quali sensazioni generali (fisiche, pensieri, emozioni, stati d'animo) stai provando ora nel descrivere e rivivere quel momento?

Ricordatevi: tutti i giorni; se la scorsa settimana vi ho invitato a descrivere almeno un momento gradevole, qui mi sembra

opportuno anticipare ogni vittimismo e affermare il principio inverso: solamente uno! Nessuna eccezione: scegliete quello che vi ha recato maggiore sofferenza o disagio, oppure quello che siete più desiderosi di esplorare attraverso le quattro domande.

Fate una passeggiata consapevole

Se, come mi auguro e vi auguro, state sviluppando maggiore apertura mentale e una migliore attenzione, grazie alla Mindfulness, potrebbe essere molto interessante fare una passeggiata lungo un tragitto che conoscete abbastanza bene, con la sola intenzione di rilassarvi e guardarvi intorno. Osservate le persone che abitualmente incrociate, i negozi, le case, gli edifici o i monumenti che vedete abitualmente e notate se cogliete situazioni o dettagli particolari, ai quali non avete mai fatto caso in precedenza. Guardate la medesima realtà con nuovi occhi e divertitevi a scoprire sorrisi cordiali, angoli incantevoli, giardini immersi nel silenzio, dove potreste tornare a praticare: sono sempre stati lì, al loro posto, dove li vedete ora. Per la prima volta.

Programma Settimana 4

Pratica formale

Meditazione del respiro (una al giorno, sei giorni a settimana)

Meditazione della montagna (tre volte a settimana)

Meditazione breve di tre minuti e/o di un minuto (una volta al giorno)

Meditazione della gentilezza amorevole (tre volte a settimana)

Pratica informale

Descrivere i momenti Sgradevoli (tutti i giorni della settimana)

Passeggiata consapevole (una volta a settimana)

Settimana 5

R = Ringraziare

L'ultima settimana rappresenta una sorta di chiusura del cerchio. Ci siamo risvegliati, abbiamo imparato ad ascoltare, ci siamo impegnati con dedizione, abbiamo appreso l'arte dell'accoglienza e infine, ora, esprimiamo la nostra gratitudine: non per ciò che abbiamo vissuto in queste settimane (non solo, almeno) ma per ciò che abbiamo vissuto fino a quattro settimane fa. L'ultimo passo, il più difficile ma anche il più prezioso, rappresenta la vera comprensione del nostro cammino, del nostro passato, anche nelle sue forme e nei suoi momenti più dolorosi, nei quali abbiamo pensato di perdere tutto e di non farcela. Eppure, tutto ciò che è accaduto ci ha permesso di arrivare dove siamo oggi; ha contribuito a porci domande, a fare sempre uno sforzo ulteriore per rialzarci, per migliorare, per evolvere, anche (perché no?) per scoprire la Mindfulness.

Per questa ragione, la quinta settimana è una fase idealmente eterna, infinita e incarna una nuova rinascita; non è la fine di un percorso ma l'inizio di una nuova vita. Naturalmente, tutto questo dipende da noi, solo ed esclusivamente da noi.

Pratica formale

MEDITAZIONE DEI 5 PASSI

DURATA: 20 MINUTI CA. (TRACCIA AUDIO 7)

La conclusione del programma prevede una pratica che include i quattro momenti visti nelle precedenti settimane, ai quali si aggiunge l'ultimo passaggio, l'espressione di gratitudine.



Sediamoci in modo dignitoso, chiudiamo gli occhi e respiriamo regolarmente dal naso, spontaneamente, in modo naturale.

Compiendo il primo passo, portiamo la nostra attenzione al corpo, attraverso un body scan che parta dai nostri arti inferiori per concludersi alla sommità del capo. Restiamo per qualche istante in questa condizione di rilassamento, di morbidezza che il nostro corpo esprime, visualizzando la calma di un lago di montagna, quieto e silenzioso.

Ora possiamo muovere il secondo passo, spostando la nostra consapevolezza al respiro. Partendo dal corpo, rilassato, percepiamo il flusso d'aria che attraversa il nostro organismo, dalla testa ai piedi, come un movimento costante, naturale e spontaneo; non c'è sforzo, non c'è tensione, il respiro semplicemente avviene, continuamente, attraversandoci. Portiamo attenzione dove è più facile scorgere questo flusso: il naso, il torace, l'addome. Percepiamo l'aria che entra e l'aria che esce; la dilatazione e la contrazione di narici, torace e addome. Una danza, lenta e costante, come un

corso d'acqua, un torrente che scorre lungo il nostro corpo. Se avvertiamo qualche ostacolo, una tensione, portiamo il nostro fascio di luce in quel punto e attraverso il respiro, delicatamente, con pazienza, sciogliamo il nodo che si è formato. Il corpo è rilassato, il respiro fluisce, siamo pronti per il terzo passo.

Espandiamo la nostra consapevolezza al di fuori di noi, portando attenzione ai suoni che percepiamo: proviamo ad accoglierli senza dar loro etichette o definizioni, senza riconoscerli per quello che possono essere ma semplicemente registrandoli come fenomeni passeggeri, temporanei, esplorando quelli più vicini, quelli più lontani e le eventuali sovrapposizioni. Il nostro panorama sonoro è vigile ma accogliente, senza giudizio: percepiamo i suoni così come sono, li osserviamo arrivare e andarsene, come nuvole portate dal vento e dal vento stesso accompagnate lontano. Questi suoni sono come i nostri pensieri, verso i quali vi invito ora a dirigere il nostro fascio di luce; possono arrivare distrazioni, preoccupazioni, timori: restiamo nel nostro ruolo di spettatore, mentre arrivano, senza trattenerli, lasciamo che da soli lascino il nostro panorama mentale.

Ogni pensiero è una nuvola passeggera nel cielo sereno della nostra mente; i pensieri sono temporanei, impermanenti, come i suoni di pochi istanti fa. Così come sono, li osserviamo, senza alcun giudizio, senza alcuna tensione: arrivano e se ne vanno. La mente piano piano si calma, lasciando scorrere il flusso dei pensieri, proprio come scorre spontaneamente il flusso del nostro respiro. Quando ci sentiamo stabilizzati in una condizione di

quiete, possiamo prepararci al quarto passo: riportiamo la nostra presenza al respiro, focalizzandoci sul torace, osservandone per qualche istante l'espansione e la contrazione che accompagna il nostro respiro. Qui, protetto all'interno della gabbia toracica, c'è il nostro cuore, di cui possiamo avvertire il battito; prendiamo consapevolezza di questo nostro organo fondamentale, che in ogni istante accoglie e lascia andare l'ossigeno proveniente dal nostro respiro, ma anche il sangue, che scorre lungo tutto il corpo. Il nostro maestro più prezioso è dentro di noi; è il cuore, che ci insegna ad accogliere: le emozioni, le sensazioni, i pensieri, ciò che è al di fuori di noi e ciò che è dentro di noi. Ci insegna ad accogliere ciò che è, così com'è, momento per momento, costantemente. Restiamo presenti per qualche minuto a questa sensazione che arriva dal cuore, esplorando il suo flusso, denso di accoglienza e amore.

Il corpo è rilassato, il respiro scorre, la mente è serena, il cuore accoglie e lascia fluire.

Possiamo quindi compiere l'ultimo passo della nostra pratica, rimanendo presenti, qui e ora, a questa coerenza tra corpo, respiro, mente e cuore; apriamoci per esprimere il più profondo ringraziamento alla vita, includendo in un'unica grande bolla di consapevolezza il nostro mondo interiore e il mondo esterno a noi, con tutto ciò che ci circonda.

Siamo parte della bellezza che l'Universo manifesta in ogni sua forma e per questo esprimiamo un senso di sincera gratitudine, cogliendo il significato reale di ciò che è, così com'è, qui e ora: semplicemente perfetto.

 Molto lentamente, quando lo desideriamo, possiamo ripristinare il movimento di gambe e braccia, allungandoci leggermente; restiamo seduti ancora per qualche istante e, piano piano, riapriamo gli occhi.

Questa volta, più che scrivere sul vostro quaderno, vi suggerisco di assaporare il gusto che provate dopo la meditazione dei cinque passi. Non è detto che sia semplice, agli inizi della vostra pratica: potrebbe smuovere ulteriori moti dell'animo rimasti ancora aggrappati a vecchi schemi. La gratitudine è un principio molto impegnativo, che non vi dovete sentire obbligati a esprimere, tantomeno immediatamente: rispettate i vostri tempi e le vostre modalità. Avete a disposizione il resto della vostra vita. Certamente, a mio avviso, è la sensazione più viva e liberatoria che possiate immaginare di provare e rappresenta la più alta forma di saggezza che si possa esprimere. Non visualizzate la gratitudine come un traguardo, raggiunto il quale potrete sentirvi arrivati al termine, bensì come una stazione radio, una vibrazione con cui sintonizzarvi e restare in sintonia: ci saranno sempre giorni in cui vi allontanerete da questa lunghezza d'onda, ma con la costante pratica di Mindfulness sarà sempre più semplice recuperare il segnale e ritrovare l'armonia.

Pratica informale

Organizza un'attività che ti piace

Pensate a qualcosa che vi piace fare o che vi piacerebbe fare, se volete anche ripescando dal vostro passato, come un passatempo che con l'andare degli anni e degli impegni avete abbandonato. Programmatelo qui e ora, non rimandate per nessuna ragione; organizzate tutto ciò che è necessario in questo momento. Che

sia una visita a un amico o a un parente, la partecipazione a una mostra o a un concerto, una gita di un giorno, un weekend o una vacanza in un luogo particolare oppure, se volete realizzare il vostro desiderio di iscrivervi alla scuola di sub o provare per la prima volta a fare bungee-jumping, fate la vostra scelta, guardate la vostra agenda e definite ogni dettaglio. Adesso.

Quando vivrete l'esperienza, mettete a frutto il vostro atteggiamento mindful e assaporatela istante per istante, godetevi il momento per momento, nel modo più pieno e denso che possiate realizzare. Naturalmente, se in questo desiderio sono incluse persone a voi care, sono le benvenute: rendetele partecipi della gioia che vi stanno regalando.

Scrivete una lettera alla persona che sarete tra sei mesi

Al termine di questa ultima settimana, andate a rileggere, sulla prima pagina del vostro quaderno, le motivazioni per le quali avete voluto iniziare questo percorso, che avete scritto il primo giorno. Cosa ne pensate, adesso? Sono ancora valide? È cambiato qualcosa o avete scoperto nuove motivazioni alle quali non avevate pensato? Queste riflessioni sono molto importanti, soprattutto in prospettiva di proseguire autonomamente il vostro percorso di Mindfulness.

Alla luce delle vostre considerazioni, scrivetevi una lettera.

Utilizzando una delle innumerevoli applicazioni che il mondo del web offre, scrivete a voi stessi una lettera in formato elettronico o un'email, breve ma densa di contenuti e impostatela in modo che vi arrivi tra sei mesi esatti, tramite posta elettronica o come promemoria sul calendario. Se non siete capaci, sfruttate le vostre conoscenze per imparare una cosa nuova, applicando un atteggiamento mindful.

Rivolgetevi a voi stessi ("Caro/a...") come fareste con una persona cara, esprimendo ciò che avete appreso in questo periodo grazie alla Mindfulness e le ragioni per le quali volete impegnarvi a proseguire nella pratica. Esplorate se vi sono aspetti nei quali vi sentite pronti per evolvere ulteriormente e indicate due esercizi, uno di pratica formale e uno di pratica informale (per i quali potete pescare a piene mani nel prossimo capitolo), che sentite particolarmente vicini al vostro approccio e volete mantenere come abitudini nella vostra quotidianità. Scrivetela con cura, prendendo il vostro tempo, poi impostate la scadenza e dimenticatevene; tra sei mesi potrete confrontare la vostra intenzione di oggi con la realtà in cui vi troverete. Quando scrissi la mia lettera, non diedi grande importanza a questo esercizio; quando mi arrivò, leggendola, scoppiai a piangere.

Costruite la vostra pratica Mindfulness

Il programma della quinta settimana, riportato qui sopra, è volutamente ridotto, specialmente per quanto concerne le pratiche formali. Adesso tocca a voi: avete una teoria sufficiente per organizzarvi un programma personale. Vi avevo anticipato che la Mindfulness aiuta a trovare la propria strada, quindi è ora di camminare da soli!

Ricordate i consigli che vi ho già dato nel Capitolo 3. Dopo cinque settimane, avete sperimentato abbastanza e probabilmente avete trovato il vostro luogo, i vostri orari, i vostri esercizi e le vostre modalità per praticare nel migliore dei modi. Nel prossimo paragrafo trovate una tabella settimanale da personalizzare, per aiutarvi a creare la vostra Mindfulness.

Conclusioni

Siamo arrivati alla conclusione di questo percorso di Mindfulness, seguendo il programma RADAR: come vi sentite? Vi ha lasciato qualcosa? Che cosa vi ha lasciato?

Vorrei puntualizzare una questione che a qualcuno di voi non sarà passata inosservata: l'assenza nel programma di esercizi fisici, che possano ricordare le pratiche di Yoga, Pilates, Tai Chi o altre discipline. Dal mio punto di vista, illustrare questo genere di attività in un libro, seppur condividendo l'intenzione, fornisce un servizio eccessivamente generico e non adeguatamente completo. Personalmente ritengo che per lavorare con il corpo, soprattutto se si è principianti, sia necessario essere seguiti e guidati dal vivo da qualcuno che sappia correggere eventuali errori di postura, altrimenti il rischio di farsi male diventa elevato, l'effetto che si ottiene è controproducente e i benefici svaniscono in un attimo.

L'attività fisica è preziosa e fondamentale, come sappiamo tutti; se non ne fate a sufficienza, la Mindfulness dovrebbe aver sollecitato i vostri sensi a un maggiore ascolto interiore e anche il corpo potrebbe avervi inviato segnali di risveglio: ascoltatelo e accontentatelo! Se, al contrario, siete già degli atleti consumati, qualsiasi sia il vostro ambito, proseguite con il vostro abituale entusiasmo.

Una volta chiarito questo aspetto, possiamo trasferire la nostra attenzione alla tabella seguente, grazie alla quale potrete elaborare la vostra personale Mindfulness.

Come vedete, ho tralasciato il sabato e la domenica, con l'idea romantica che nel fine settimana possiate mettere a disposizione dei vostri affetti i benefici della pratica, dedicandovi a loro!

In realtà, sentitevi liberi di organizzarvi come meglio credete, cercando di praticare almeno cinque giorni a settimana, ma ricordate che se riuscite a meditare anche solo pochi minuti, tutti i giorni, ne ricevereste grandissimi benefici. Per quanto riguarda gli esercizi di pratica formale, sarebbe eccellente meditare per almeno trenta minuti tutti i giorni, magari riuscendo a ricavare due momenti diversi, per esempio al mattino e alla sera, durante i quali praticare per circa quindici minuti.

Il prossimo capitolo, invece, fornisce opzioni per arricchire la pratica informale: non ponetevi limiti e sperimentate più che potete. Anche in questo caso, rendere abituali alcune attività una o due volte a settimana vi permetterà di rafforzare in modo esponenziale i benefici della vostra pratica di Mindfulness.

Infine, mi auguro che l'allenamento a cui avete sottoposto la vostra mente nelle ultime cinque settimane sia stato ricco di scoperte e vi abbia lasciato il desiderio di proseguire e approfondire la Mindfulness in futuro. In tal caso, avete molte possibilità di fronte a voi: scegliete liberamente la modalità che sentite più in sintonia con il vostro personale approccio.

Mi auguro di avervi stimolato a compiere anche solo un piccolo passo verso la consapevolezza e una condizione di maggiore equilibrio e benessere, per voi stessi e per chi vi sta vicino. Lao Tze sosteneva che un viaggio di mille miglia inizia con un primo passo: se queste settimane hanno contribuito a farvi muovere questo passo e a mettervi in cammino lungo il vostro viaggio, riconoscetevi il merito ed esprimete, ancora una volta, le più sincere congratulazioni a voi stessi per l'atto di profondo amore che avete realizzato.

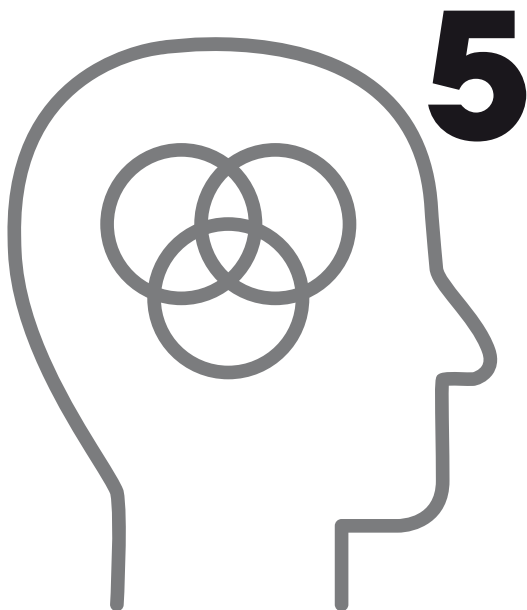
Programma Personale di

Pratica formale

<i>Lunedì</i>	<i>Martedì</i>	<i>Mercoledì</i>	<i>Giovedì</i>	<i>Venerdì</i>

Pratica informale

<i>Lunedì</i>	<i>Martedì</i>	<i>Mercoledì</i>	<i>Giovedì</i>	<i>Venerdì</i>



Vivi meditando, medita vivendo

"Quando bevi, bevi e basta, quando
cammini, cammina e basta"

Proverbio zen

Ogni giorno, ogni momento: la pratica informale

Ogni giorno, ci troviamo continuamente a vivere situazioni nelle quali possiamo imparare ad aumentare il nostro grado di consapevolezza, sia che queste siano gradevoli sia che, invece, ci mettano di fronte a difficoltà inaspettate e improvvise.

Ho provato a prenderne in esame alcune tra le più comuni, soprattutto per dare un'idea concreta di come possa essere semplice trovare momenti per la pratica informale e quanto possa realmente aiutarci a costruire un atteggiamento mindful, attraverso sane abitudini da consolidare nel tempo.

Iniziamo dal nostro eterno e fedele amico, il respiro.

Il respiro, il nostro rifugio

Nelle ultime quattro settimane abbiamo imparato a praticare la respirazione consapevole e, in particolare, eseguendo la meditazione breve di tre minuti o quella di un minuto almeno una volta al giorno. È giunto il momento di richiamare questa pratica nel "mondo reale", quando stiamo vivendo un turbamento o un forte stress, oppure quando avvertiamo che sta per sopraggiungere una sensazione di ansia o di paura, che sembra travolgerci.

Torniamo al respiro, con uno di questi due esercizi, visualizzando l'immagine che suscita in noi le migliori vibrazioni, un'ancora, un porto, un rifugio di montagna, un'oasi.

In qualsiasi momento e luogo ci troviamo, abbiamo la possibilità di estraniarci almeno un minuto per riacquisire la calma e la chiarezza mentale di cui abbiamo bisogno; abbiamo imparato a dirigere l'attenzione al respiro, anche quando la mente ci ha portato molto lontano ed è questo il primo passo da compiere.

In un secondo momento, possiamo espandere la nostra attenzione al corpo, osservando se siano sorte tensioni da sciogliere; respiriamo dentro quelle parti del corpo che necessitano di maggiore cura e gentilezza, accogliamo con un sentimento di apertura ogni sensazione, anche quelle particolarmente fastidiose, senza alcun timore: va bene ciò che è, così com'è.

Come terzo e ultimo passo, portiamo la nostra consapevolezza ai pensieri che si sono originati da questa esperienza, accogliendoli senza giudizio, osservandoli, riconoscendoli e anche descrivendoli, se possibile in forma scritta, in un momento successivo. Lasciamo che la nostra consapevolezza avvolga le nostre emozioni, le sensazioni fisiche e i nostri pensieri, soffermandoci con loro per qualche istante, come in un caloroso abbraccio.

Praticando la meditazione breve di tre minuti o quella di un minuto in questo modo, scoprirete di tornare al respiro molto spesso, in diversi ambiti e momenti della vostra quotidianità; per esempio, prima di una riunione o di un colloquio delicato, subito dopo aver ricevuto uno sfogo da parte del vostro partner o poco prima di parlare con vostro figlio per una situazione importante, dalla quale imparerà a diventare grande.

Per una alternativa ancora più rapida, in situazioni meno stressanti, potete ripetere tre respiri profondi, visualizzando i tre momenti che ho evidenziato, per esempio quando stiamo per rientrare in casa o entrare in ufficio, oppure quando ci accingiamo ad accendere il motore dell'auto.

A casa

Farsi la doccia

Come l'esercizio di lavarci i denti ha evidenziato, molte delle azioni che svolgiamo con il pilota automatico inserito possono diventare pratiche fondamentali: lavarsi è senza dubbio una di queste, in quanto ci pone a stretto contatto con il nostro corpo, invitandoci a prendercene cura con amore e delicatezza. Durante la doccia, allora, potete prestare attenzione alle sensazioni che genera l'acqua sul corpo, la pressione che esercita sulla testa, sulle spalle e durante i movimenti che compiamo per lavarci. Effettuate un vero e proprio body scan mentre la vostra mano accarezza ogni parte del corpo e prendete consapevolezza delle sensazioni che il sapone e lo shampoo vi regalano, esplorandone il profumo e l'effetto sulla pelle; allargando la vostra presenza, provate a percepire l'intero organismo come il frutto generato dai vostri genitori, il risultato delle unioni dei vostri avi, attraverso il patrimonio genetico che avete ereditato e immaginate quante micro entità risalenti a molte generazioni precedenti esistono al vostro interno e fanno in ogni momento parte di voi. Allo stesso modo, spostando l'attenzione all'esterno, potete prendere consapevolezza dell'acqua che sta scorrendo e tra poco si richiuderà, con un semplice gesto della mano; molte persone sono state coinvolte per rendere possibile il getto della doccia, qui e ora, nella vostra abitazione: costruttori, funzionari, ingegneri, architetti, idraulici, muratori, solo per citare i primi che vengono alla mente.

Ogni condizione che viviamo, oggi, è possibile grazie all'intreccio di azioni e relazioni compiute in passato da altri esseri umani che non conosciamo e ai quali non pensiamo mai, ma il cui ruolo è ed è stato fondamentale per consentire a noi, oggi, di svolgere le nostre abituali attività.

Svestirsi

Poiché al mattino siamo sempre di fretta e voi sarete già in una condizione mindful grazie alla doccia appena fatta, non vi chiedo di vestirvi in modo consapevole, bensì vi invito a prestare attenzione ai gesti che eseguite a fine giornata, quando vi svestite. Potete compiere tre respiri profondi e iniziare a togliervi i vostri indumenti un po' più lentamente del solito, osservando i gesti e la pressione delle mani; prendete consapevolezza del servizio che i vostri vestiti hanno svolto per voi, oggi, proteggendovi e permettendovi di eseguire le vostre azioni, in modo presentabile, comodo, elegante: se desiderate, potete anche esprimere un senso di gratitudine nei loro confronti.

Mentre vi svestite, respirate in modo consapevole ed esplorate le sensazioni che percepite attraverso il corpo: i piedi che tornano a muoversi liberamente una volta tolte le scarpe o che riprendono contatto con il terreno se avete portato dei tacchi, la vita che non è più stretta dalla cintura, il collo che si scioglie togliendo la cravatta, il senso di alleggerimento nel depositare i vari accessori, orologio, bracciali, orecchini, collane. Ogni passaggio aiuta a sviluppare consapevolezza, prestando costante attenzione alle percezioni che provate attraverso il corpo e al piacere di godere dei singoli momenti della vostra esistenza.

Lavare i piatti

Thich Nhat Hahn sostiene che non c'è bisogno di un luogo o di condizioni particolari per meditare: anche spazzare il pavimento può essere un atto di meditazione molto profonda.

Chissà cosa pensa il monaco vietnamita dei vari robot che girano per la casa autonomamente pulendo i pavimenti o anche della lavastoviglie! Perché non prendere l'abitudine, una volta alla

settimana, di lasciare almeno qualche piatto alle sapienti cure delle nostre mani? Possiamo iniziare con la percezione differente che i guanti di gomma conferiscono al nostro tatto, spostando l'attenzione sulla presa sicura con cui afferriamo le stoviglie; osserviamo l'effetto del detersivo mentre con cura procediamo a eliminare lo sporco e i residui di cibo, fino al risciacquo finale. Poniamo l'attenzione sempre nel punto in cui stiamo svolgendo la nostra azione, senza distrarci: questo è il punto fondamentale dell'allenamento. Se accade che la nostra mente si sia allontanata inseguendo un pensiero, osserviamolo benevolmente e con gentilezza ritorniamo consapevolmente ai nostri piatti.

In relax

Al parco

Le nostre città, anche quelle più caotiche e prigioniere del traffico, riescono comunque a offrire alcuni polmoni verdi ben curati dove ci si può recare per rilassarsi; se avete la fortuna di poter raggiungere un luogo simile nella pausa pranzo, avete diverse opzioni da esplorare.

Una delle pratiche più belle da eseguire in un contesto del genere, sedendosi su una panchina o anche sull'erba, è senza dubbio la meditazione dei suoni e dei pensieri. Le stimolazioni esterne sono così tante e variabili che la vostra attenzione si allenerà con grande impegno. Inoltre, potete sperimentare l'esercizio a occhi aperti, per osservare le persone che vanno e vengono e metterle in correlazione con i vostri pensieri, passeggeri temporanei nel vostro cielo sereno.

Una seconda possibilità è rappresentata dalla meditazione della montagna, che potete rivisitare con un albero o una pianta; sono certo che le similitudini vi sorgeranno immediatamente

e spontaneamente, regalandovi immagini infinite: il costante divenire delle stagioni agisce sull'albero che avrete scelto proprio come sulla montagna che avete già visualizzato altre volte.

Al parco potete anche godervi un pranzo consapevole o una passeggiata consapevole, osservando i cambiamenti di colori e profumi, a seconda della stagione. Con il tempo e la sempre maggiore esperienza, troverete autonomamente altri spunti interessanti per arricchire la vostra pratica informale.

Al mare

Se avete la fortuna di vivere in una località di mare o di montagna, avete tutta la mia invidia! Se, invece, dovete limitare la vostra permanenza a weekend o vacanze, sfruttate al massimo le occasioni per una pratica costante di meditazione camminata o di passeggiate consapevoli.

Al mare, potete camminare sul bagnasciuga, all'alba o al tramonto, a piedi nudi, provando quella che a mio parere è una delle sensazioni più amorevoli che il nostro pianeta sappia regalarci: il contatto con la sabbia morbida che ci avvolge e accarezza e le onde del mare che bagnano caviglie e polpacci. Portate l'attenzione ai vostri passi, alla sensazione che vi regala la sabbia tiepida a contatto con le piante dei piedi, il leggero affondare che ricorda il dolce movimento di una culla. Percepите la temperatura diversa dell'acqua che vi colpisce, talvolta delicatamente, talvolta in modo più deciso. Siate consapevoli della meraviglia che vi circonda, dell'energia che il sole vi regala in questo momento particolare della giornata; aprite i vostri sensi ascoltando i suoni che vi circondano, dal garrito dei gabbiani al fruscio delle onde: annusate il profumo di salsedine.

Potete anche scegliere la meditazione del respiro o la meditazione

dei suoni e pensieri, restando seduti lungo il bagnasciuga, facendovi cullare dal movimento delle onde.

Se siete in dolce compagnia, potete sperimentare una meditazione di coppia, tenendovi per mano, per una decina di minuti, in silenzio; al termine, se vi fa piacere, scambiatevi reciprocamente le impressioni vissute durante questa passeggiata.

In montagna

Se invece vi trovate in montagna, potete vivere una simile esperienza passeggiando in un bosco; vi suggerisco di utilizzare un bastone per agevolarvi nella marcia e non abbandonare mai i sentieri segnalati, a meno che non siate profondi conoscitori dei luoghi che visitate.

Qui naturalmente è più difficile vivere il contatto dei piedi nudi ma su un prato può accadere anche questo; in generale, sarete catturati maggiormente dai suoni della fauna, dai profumi della vegetazione, dalle sensazioni che il corpo restituisce percependo il primo affaticamento. I muscoli vi manderanno forse segnali di irrigidimento e il cuore potrà aumentare leggermente il battito. Accogliete ogni segnale del vostro corpo con gentilezza e rallentate il passo o fermatevi se è necessario; non forzate il vostro ritmo; utilizzate il respiro per prendere consapevolezza delle necessità del vostro organismo. Osservate gli alberi che vi circondano: probabilmente alcuni sono presenti da centinaia di anni e vi resteranno, se l'umanità non commetterà disastri, per molto tempo ancora dopo di voi. Siete un visitatore passeggero e, come tale, immergetevi con rispetto e gentilezza in questa dimensione di infinitamente piccolo e di impermanente all'interno dell'ambiente in cui vi trovate. Se volete, potete praticare la meditazione di gentilezza amorevole, espandendo la vostra dimensione di consapevolezza non solo alle persone ma a un

albero che avete di fronte, poi agli animali che vi dimorano abitualmente, poi al bosco intero, alle nuvole che portano pioggia, al sole, che insieme all'acqua permette lo sviluppo della vegetazione e il cibo sufficiente per la crescita delle specie animali. Potete proseguire fino a esprimere gratitudine all'intero universo, includendo qualsiasi entità vi venga in mente.

In movimento

Correre

Attualmente andare a correre è diventata un'attività molto praticata anche nelle città in cui l'aria è poco respirabile. Eppure, forzare gradualmente l'andatura del corpo è un'altra interessante modalità per favorire la nostra naturale evoluzione. Spesso mi capita di vedere persone che corrono con le cuffie alle orecchie, mentre ascoltano musica: non ho nulla contro la musica (anzi...) ma in questo modo si favorisce l'attivazione del pilota automatico. Infatti, con l'intenzione di percepire meno la fatica fisica, ci si concentra sulle canzoni, magari canticchiandole, piuttosto che sulle sensazioni provenienti dall'organismo. Provate, almeno in un'occasione, a praticare la corsa come una forma di meditazione, eliminate ogni distrazione e cercate, nel silenzio, il vostro corpo. Se abitualmente correte nel traffico, non hanno alcuna importanza i rumori esterni, naturalmente fatta eccezione per quelli che possono salvarvi la vita! Ovviamente, un parco o una dimensione comunque protetta, vi agevola in questo esercizio. Quando siete ancora fermi, concentratevi e rilassatevi attraverso il respiro, portando la vostra attenzione al corpo; iniziando gradualmente la marcia, eseguite un body scan continuo, in movimento, percependo in ogni attimo le sensazioni che cambiano: il respiro più affannoso, il cuore che pulsa, il sudore che scende dalla fronte, le

gambe che mostrano segni di affaticamento, i piedi che poggiano sul terreno a ogni passo. Se la mente si distrae con pensieri che vi rimandano al lavoro o a questioni personali, esplorate questi pensieri per qualche istante, accettando il fatto che siano venuti a farvi visita: senza alcuna critica né giudizio, ritornate gentilmente al vostro corpo, lasciando andare queste nuvole passeggiare oltre il panorama che è il vostro cielo interiore.

Creando una dimensione meditativa, potete espandere la vostra presenza e osservare che la vostra azione diviene sempre più naturale e spontanea, fino a trovarvi all'interno di un flusso in cui non siete più voi che state correndo ma esiste solamente il correre, come un'entità unica, composta da voi, dal vostro movimento, dalla strada che percorrete, dall'aria che respirate.

A nuoto o in bicicletta

La stessa dinamica esplorata durante la corsa può essere ricreata in tante altre attività, come la ginnastica, la danza, il ballo, nuotare o andare in bicicletta. Non è fondamentale l'intensità del movimento ma la presenza mentale che raggiungiamo nel momento in cui stiamo effettuando l'azione. Nel nuoto, in particolare, il contatto con l'acqua, di cui il nostro organismo è composto per la maggior parte, rappresenta anche un richiamo a immagini ancestrali molto forti, come la sensazione di accoglienza e calore del grembo materno nel quale siamo stati concepiti. L'acqua può essere vista anche come un dolce massaggio, un sostegno, una forza che ci tiene sempre a galla, a patto di abbandonarsi completamente a lei.

In palestra

Anche nelle situazioni "al chiuso", come le palestre, possiamo imparare a isolarci dal contesto per trasformare il nostro esercizio

fisico in una ancor più preziosa pratica meditativa. Anche qui vi suggerisco di spegnere la musica, ma se può essere utile per scoraggiare molestatori di vario genere, mantenete le cuffie nelle orecchie!

Create il vostro spazio interiore, con qualche minuto di respirazione consapevole che potete svolgere anche durante il riscaldamento; qualsiasi sia l'esercizio che vi trovate a compiere, successivamente, nel momento in cui aumentate lo sforzo, dirigete la vostra attenzione al corpo, fino nei minimi dettagli: dalla posizione delle dita e delle mani con le quali afferrate un manubrio, al contatto dei piedi con il terreno durante i piegamenti. Ogni singolo muscolo sollecitato, vi rimanda un segnale: ascoltatelo, prendete consapevolezza di tutti i messaggi che ricevete, accogliendoli, esplorandoli e provando a sciogliere eventuali tensioni con il respiro. So che è spesso difficile ma, se potete, evitate di entrare in competizione con voi stessi e di esprimere valutazioni su ciò che state facendo: provate a trasformare anche l'attività in palestra in un momento di pratica in cui nessuno sia bravo o incapace e nulla sia giusto o sbagliato, a meno che non abbiate assunto una postura scorretta a causa della quale rischiate di farvi male.

Nel traffico

Alla guida

Quando siete al volante, l'utilizzo del pilota automatico arriva al massimo livello; pensate a quanti movimenti e gesti eseguite contemporaneamente e quanto sia ormai complicato prenderne consapevolezza in modo dettagliato. Questo ci ricorda come i nostri eventuali problemi risiedano nell'utilizzo che facciamo delle nostre risorse e non nella risorsa in sé. In questo senso, guidare può diventare uno splendido incontro tra il vostro pilota

automatico e la presenza mentale che impariamo gradualmente a sviluppare. Personalmente, per assaporare meglio una guida consapevole, suggerisco di spegnere ogni distrazione sonora che possa derivare dalla radio o dalla voce del navigatore, se non è strettamente necessaria. Anche nel vostro abitacolo, il maggior silenzio possibile aiuta a creare l'ambiente più consono allo sviluppo della presenza mentale.

Avete già visto la grande opportunità che la meditazione della coda bloccata vi offre durante un ingorgo nel traffico; in qualsiasi momento, potete mantenere la concentrazione alla guida prendendo consapevolezza della moltitudine di movimenti che passano di fronte a voi: automobilisti, pedoni, ciclisti e motociclisti, ognuno seguendo il proprio tragitto, entrano ed escono dal vostro panorama visivo proprio come i pensieri entrano ed escono dal vostro panorama mentale. Provate a osservare i passanti in questa prospettiva, imparando a essere accoglienti e indulgenti anche nei loro confronti; ne trarrà beneficio il vostro stile di guida, che diverrà meno aggressivo e nervoso ma, soprattutto, sarete voi stessi a goderne i benefici, migliorando l'umore, il benessere e diminuendo sensibilmente la probabilità di commettere disattenzioni al volante.

Sui mezzi pubblici

Uno dei momenti in cui più frequentemente ci troviamo a stretto contatto, anche fisico, con persone estranee, avviene senza dubbio durante i viaggi sui mezzi pubblici. Per chi, giornalmente, frequenta autobus, metropolitane o treni, si aprono diverse opzioni di meditazione che, proprio per la metaforica "immersione" abituale sui mezzi di trasporto condivisi, assume significati preziosi per la nostra pratica di consapevolezza.

Poiché la sensazione di caos e calca può creare una leggera

ansia, ricordiamo sempre di ricondurci al respiro con una meditazione breve di un minuto; in secondo luogo, qualsiasi sia la posizione assunta, un rapido body scan potrà aiutarci ad allentare le tensioni, in particolare quelle dovute alla scomodità o alla necessità di aggrapparci ai sostegni per mantenere l'equilibrio.

Un'altra pratica possibile, quando trovate le condizioni, è la meditazione di gentilezza amorevole: perché non espandere la vostra compassione a tutte queste persone, ognuno con la propria storia, i propri pensieri, le proprie preoccupazioni?

Un ultimo consiglio, da "metropolitano" navigato: sui mezzi pubblici, meditate ad occhi aperti, mantenendo ben salda la vostra presenza mentale a borsa e portafoglio.

In treno

Poiché sul treno la posizione seduta è sufficientemente comoda e il tragitto è spesso medio-lungo, potete praticare una serie di esercizi, a seconda di come vi sentite e dell'esigenza personale che percepite. Lo spunto che mi sento di offrirvi riguarda la meditazione dei suoni e dei pensieri; se non avete la sfortuna di viaggiare accanto a persone particolarmente moleste, è probabile che il brusio di sottofondo della carrozza e l'infinita gamma di suoni che vi circondano, creino il giusto stimolo e un ambiente interessante da esplorare durante la vostra pratica. Potete decidere se dirigere l'attenzione solamente ai suoni oppure se portare la vostra consapevolezza anche ai pensieri, successivamente.

Osservate quali sensazioni provate al termine di questa pratica e se ha prodotto effetti riguardo la vostra condizione, fisica e mentale, all'arrivo.

In ufficio

Se attraverso la pratica abbiamo imparato (o stiamo imparando) ad ascoltare noi stessi, dovrebbe essere diventato più semplice, anche in ambiente professionale, ascoltare gli altri, il capo, i colleghi, i collaboratori: saper dirigere la nostra presenza mentale verso l'interlocutore che abbiamo di fronte, ascoltando attivamente ciò che viene detto, è una capacità che torna molto comoda in tutti gli ambiti della vita, specialmente perché previene ed evita molte incomprensioni e conflitti. Oltre a questo, prenderemo in esame anche due luoghi-rifugio che solitamente non mancano negli uffici: un corridoio e il bagno. Vedremo come utilizzarli in modo "alternativo".

In riunione

Se siete in un contesto lavorativo in cui le riunioni sono all'ordine del giorno, avete la possibilità di esercitare il vostro ascolto consapevole; innanzitutto, una meditazione breve di tre minuti prima dell'incontro vi metterà nelle migliori condizioni possibili. In seguito, potete aiutarvi scrivendo alcuni appunti durante la conversazione, per memorizzare meglio ciò che il vostro interlocutore dice ed eventualmente riprendere ciò che non vi è chiaro, chiedendo di soffermarsi ulteriormente. In questo modo lo lascerete terminare senza interromperlo durante la sua esposizione e contribuirete a creare un clima di rispetto e distensione troppo spesso sottovalutato; porre una domanda ha un valore che viene frequentemente frainteso: non va inteso come una critica ma, al contrario, il messaggio da trasmettere è positivo, in quanto il vostro interesse per ciò che state ascoltando è tale per cui volete essere certi di comprenderlo nel migliore dei modi. Naturalmente, non tutti avranno un atteggiamento mindful; accettate e accogliete i comportamenti scomodi o scontroso,

trovando l'opportunità, per esempio, di proporre una dinamica più rispettosa, educata e gentile. Potreste osservare risultati sorprendenti e reazioni inaspettatamente positive da parte dei vostri superiori, oppure, potreste scoprire di voler cercare un ambiente lavorativo che sia più vicino ai vostri valori.

Camminare in corridoio

A seconda del grado di esposizione visiva da parte di colleghi o dei superiori, potete pensare di sfruttare il corridoio come luogo ideale per una meditazione camminata. Innanzitutto, questa breve passeggiata vi permette di sciogliere i muscoli, spezzando periodicamente (sarebbe da fare almeno ogni ora e mezza) la posizione seduta di fronte a monitor e tastiera, che con ogni probabilità mantenete durante la giornata. Provate a tenere un passo lento ma sufficientemente cadenzato da evitarvi gli strali del vostro capo o gli sguardi curiosi dei colleghi; riportate la vostra attenzione ai passi che state compiendo e da qui al corpo, con un rapido body scan, osservando se avete accumulato tensione, per esempio, nella zona cervicale e negli arti inferiori: prendetevi una pausa di pochi minuti per dirigere la presenza mentale a voi stessi e al vostro benessere. Quando vi accorgete che è arrivato un pensiero a distrarvi, forse riguardo l'appuntamento che avrete nel pomeriggio o la mail che non vorreste scrivere, riportate, con calma e gentilezza, l'attenzione al corpo. Questa breve pausa può risultare particolarmente benefica per riprendere la vostra attività con rinnovata energia e chiarezza mentale.

Rifugiarsi in bagno

Qui la porta è chiusa, avete un luogo riservato, più o meno spazioso, dove potete stare in piedi o seduti. Direi che è il posto ideale per una meditazione breve di un minuto, prima o dopo un

momento di tensione, agitazione, ansia, ma anche di soddisfazione o gioia sfrenata da gestire. Qui di seguito, sfidando forse lo stupore o i sorrisi di molti, vedremo come ogni pausa in bagno, non necessariamente in ufficio ma anche in quello che frequentiamo abitualmente a casa nostra, con le conseguenti funzioni corporali, possa rappresentare un momento di profonda pratica meditativa.

In bagno

Per una persona come me, affetta dal morbo di Crohn, il bagno rappresenta un luogo per il quale si possono provare sentimenti fortemente contrastanti di amore e odio. In generale, è un luogo che tutti frequentiamo e che desideriamo, giustamente, trovare sempre pulito, come espressione di reciproco rispetto universale. Se un tempo eravamo soliti portarci un libro o il giornale, per le soste più lunghe, oggi il mondo di Internet ha invaso anche questa sfera di intimità, grazie soprattutto a smartphone e tablet con le loro infinite applicazioni. Eppure, tra le ragioni per cui devo ringraziare la patologia per avermi spinto verso una profonda introspezione durante i miei innumerevoli viaggi in bagno, senza dubbio vi è la comprensione che in questi momenti la mente e il corpo si incontrano, in una sorta di metaforico abbraccio o passaggio del testimone. Il nostro compito è facilitare questo incontro, renderlo più affettuoso e caloroso possibile; purtroppo, invece, in questi momenti di preziosa e naturale intimità con noi stessi, mente e corpo tendono a prendere strade divergenti e talvolta perfino a litigare!

Se non usiamo qualche distrazione esterna, come lo smartphone, per mantenere ben sveglio il pilota automatico, ma decidiamo di restare in una dimensione di consapevolezza, la mente tenderà a cedere gentilmente e spontaneamente il passo al corpo, appena

chiudiamo la porta alle nostre spalle. Qualsiasi funzione corporale ci apprestiamo a compiere, stiamo per rilasciare nell'ambiente un rifiuto del nostro organismo, che sarà accolto e trasformato da Madre Terra. Oltre all'accoglienza, il concetto di lasciar andare è uno delle vette più alte da conquistare verso la piena consapevolezza. Secondo gli orientali, la saggezza è rappresentata ogni giorno dall'apprendere una cosa e lasciare andare una cosa. Attraverso il cibo, ogni giorno ingeriamo ed elaboriamo ciò che è necessario al nostro organismo per funzionare nel migliore dei modi e, andando in bagno, lasciamo andare sotto forma di rifiuti ciò che è in eccesso e il nostro corpo fatica ad assorbire. La mente funziona in modo identico: quotidianamente apprendiamo fatti, nozioni, concetti ed elaboriamo pensieri che costituiscono e plasmano i nostri comportamenti e, di conseguenza, la qualità della nostra vita: la meditazione ci aiuta a sviluppare chiarezza mentale, lasciando andare i pensieri in eccesso, che invece tendiamo a trattenere mettendo a rischio la nostra salute.

Per questa ragione non vi chiedo solo di meditare quando andate in bagno, ma di provare un cambio di prospettiva, comprendendo il valore delle vostre funzioni corporali, essenziali e preziose come la più profonda delle pratiche meditative.

Mangiando e bevendo (responsabilmente)

Vi ho già raccontato la mia esperienza di pausa pranzo consapevole, da solo, in un contesto in cui mai avrei pensato di riuscire a meditare.

Naturalmente, la stessa procedura vista nella pratica formale, potete riportarla nella calma di casa vostra, se vi fa piacere, provando a trasmettere ai vostri cari i benefici della Mindfulness

e coinvolgendoli in questo pasto che all'inizio potrà sembrare un po' bizzarro ma che successivamente, se fatto saltuariamente, può regalare grandi slanci di apertura mentale, specialmente quando sono coinvolti i bambini. Non è casuale il coinvolgimento dei più giovani: la meditazione del cibo aiuta moltissimo a controllarsi nell'alimentazione; impiegando più tempo a mangiare e aumentando il grado di consapevolezza, si sviluppa anche una maggiore attenzione alla quantità che ingeriamo e al senso reale di sazietà, quando sopraggiunge: andando in questa direzione è molto probabile che un bambino, dopo aver imparato ad assaporare i pasti in questo modo, abbia un rapporto più sano ed equilibrato con il cibo, da adolescente e da adulto.

Mi sembra superfluo sottolineare che la medesima dinamica del cibo è facilmente trasferibile ad altri fenomeni dai quali possono scaturire dipendenze importanti, come l'alcool; imparare a degustare un vino o una birra, un whisky o una grappa, come abbiamo visto con la meditazione del cibo, consapevolmente, prestando attenzione anche alle sensazioni che si modificano nel nostro corpo, facilita un rapporto gioioso e salutare, riducendo enormemente la possibilità di comportamenti dannosi.

A tavola

Curate la postura, invitate a osservare il cibo nel piatto, a pensare quali immagini rievoca attraverso la forma e i colori (i bambini sono più bravi di noi adulti in questo!), stimolate la riflessione riguardo i molteplici passaggi che hanno reso possibile il vostro pasto, dai fenomeni atmosferici agli agricoltori e allevatori, fino ai trasportatori e via dicendo. Dirigete i più piccoli verso un senso di gratitudine, adattando a vostro piacimento la meditazione di gentilezza amorevole. Potete anche sollecitare i cinque sensi, come avete imparato durante la meditazione del cibo; anche in

questo caso, la fantasia incontaminata dei bambini vi restituirà un valore inestimabile.

Naturalmente questo tipo di pratica, quando coinvolge i bambini, è possibile solo adeguando l'esercizio in modo che non risulti noioso e che sia stimolata la curiosità; conoscendo i vostri figli, potete impostare il pasto e il cibo che più facilmente può catturare la loro attenzione, permettendo loro di scoprire sapori e profumi che in precedenza non avevano mai percepito così intensamente.

All you can eat... mindfully!

L'improvvisa crescita esponenziale, avvenuta nell'ultimo decennio, di ristoranti dove è possibile abbuffarsi all'infinito spendendo una modesta cifra fissa e il costante successo che questi locali registrano deve farci riflettere con attenzione sulle trappole mentali in cui siamo attirati ogni giorno. Se volete, potete usare uno di questi ristoranti per esercitare la vostra consapevolezza, invitando gentilmente voi stessi a mangiare in modo mindful.

In primo luogo, è bene non riempirsi il piatto e servirsi del cibo a disposizione seguendo una coerenza, per così dire, "naturale"; abbinare gamberi alla griglia e scaloppine al limone non facilita l'esplorazione dei vari sapori. In questi locali, è frequente cadere anche nella tentazione di mangiare in fretta, per andare a servirsi di altro cibo visto in precedenza; ormai sapete che se con la mente siete nel passato o nel futuro, non vi state godendo il momento presente ed è esattamente ciò che può accadere con il cibo, se non gli concedete la giusta attenzione: pensando a cosa mangerete dopo, perdete i sapori di ciò che avete nel piatto adesso. Riportate con delicatezza la vostra presenza mentale al boccone che state gustando, mangiate lentamente e percepite il senso di sazietà nel momento stesso in cui vi

raggiunge. Prendete consapevolezza delle vostre sensazioni, gradevoli e sgradevoli, derivanti dall'ambiente in cui vi trovate e dalla consumazione del cibo preparato, presentato e servito in questo modo, accogliendole e osservandole.

Fa bene o fa male?

Nella mia storia di malato di Crohn, non era certo la dipendenza da cibo a crearmi difficoltà ma l'effetto dannoso che anche un pasto molto leggero mi provocava, soprattutto nelle fasi acute della patologia; andando oltre la mia ricerca personale, in passato meticolosa, talvolta fino all'eccesso, condotta con l'intenzione di comprendere quali cibi mi causassero i maggiori problemi, ebbi un grande giovamento nel momento in cui iniziai ad appassionarmi di cucina. Preparandomi autonomamente ciò che avrei mangiato, curando la scelta degli ingredienti fin dal momento in cui andavo a fare la spesa, facendo attenzione alle relative dosi e ai tempi di cottura durante la preparazione, iniziai a percepire un cambiamento nel mio rapporto con il cibo, che iniziava a non essere più un pericolo da temere ma un piacere che dovevo imparare a conoscere e con il quale dovevo sviluppare una relazione equilibrata. Nessun cibo in sé era dannoso ma per ognuno dovevo trovare la dose massima tollerabile e la migliore cottura, che lo rendesse compatibile con il mio organismo. All'epoca non sapevo cosa fosse la Mindfulness ma questi passaggi, attraverso l'esperienza diretta, furono per me tutt'altro che banali: mi aiutarono a capire che non esisteva nulla di buono o cattivo e che spesso i giudizi erano solo una nostra proiezione limitante della realtà, per come volevamo vederla.

A questo proposito, invitandovi a migliorare sempre il vostro rapporto e la vostra conoscenza con il cibo e le bevande, vi

propongo di dedicarvi ad una ricetta che vi riesce particolarmente bene, con un atteggiamento mindful. Siate presenti, per tutto il tempo della preparazione, momento per momento, solo ed esclusivamente alla preparazione del vostro piatto.

Varie ed eventuali

Per concludere questo capitolo, ho pensato di formulare una lista di quindici attività che, eseguite anche sporadicamente, aiutano a rompere vecchie abitudini e ad alimentare la Mindfulness. Il primo suggerimento è un consiglio già dato durante la pratica formale: scrivete. Se avete un'agenda, un diario, un quaderno porta appunti, usatelo quotidianamente, anche per scrivere ciò che avete provato o state provando, quando vi fermate a esplorare le vostre sensazioni. Trovate ogni giorno un episodio gradevole e uno sgradevole; scrivete cosa avete provato ed esprimete gratitudine per le belle sensazioni che ha regalato il primo e per gli insegnamenti che ha offerto il secondo. La sera è un ottimo momento per questa attività ma anche durante la giornata, se vivete una situazione che vi crea disagio, potete concedervi un minuto e provare a elaborarla meglio, scrivendo. Usate carta e penna, non un supporto digitale: la manualità vi aiuterà a sviluppare maggiormente la consapevolezza, creando, cancellando, riscrivendo, calcando e decorando le descrizioni dei vostri pensieri, emozioni, sentimenti. In questo modo avrete creato una distanza e potrete osservare ancora meglio le nuvole passeggiare nel vostro cielo sereno.



Scrivi ogni giorno sul tuo diario.

Guarda il cielo, almeno due volte al giorno, quando è sereno e quando cala la sera.

Quando puoi, guarda l'alba, il tramonto, la luna, le stelle.

Prova a mangiare vegetariano per un giorno.

Trascorri un giorno senza utilizzare i social network.

Trascorri un giorno senza utilizzare il cellulare.

Una volta l'anno, assaggia un cibo che non conosci, anche di culture differenti.

Una volta l'anno, organizza una gita in un luogo che non conosci.

Ogni anno impara almeno una cosa che non sai fare.

Una volta al mese, in famiglia, cambia l'abituale disposizione dei posti a tavola.

Dedicati a un'attività artistica e creativa, come disegnare, dipingere, scolpire o altro, seguendo i tuoi interessi.

Almeno una volta l'anno, partecipa a una conferenza riguardante un tema di tuo interesse (sociale, culturale o altro).

Vai a vedere una gara sportiva di bambini.

Sii gentile ed educato con qualcuno che si comporta in modo scontroso e antipatico.

Ringrazia.

Ora tocca a te

Ho cercato di fornirvi il maggior numero di spunti e di idee possibili affinché possiate autonomamente cucirvi addosso il vostro abito, unico, su misura. A questo punto ci sono due fattori fondamentali da affrontare: la motivazione e l'organizzazione.

Per continuare a praticare la Mindfulness, occorre avere una motivazione sufficientemente forte; anche in questo caso, solo voi potete guardare dentro voi stessi e formulare il principio per il quale ritenete di voler proseguire: non esiste una motivazione giusta o sbagliata, importante o banale. Esiste solo la vostra motivazione, reale, onesta e sincera. Potete desiderare di proseguire per migliorare lo stato di ansia o per diminuire lo stress, per imparare ad arrabbiarsi meno e avere una vita più serena, per aiutare la concentrazione e ottenere migliori risultati sul lavoro o anche solo perché vi fa stare bene. Qualunque sia la motivazione, dovrà essere sufficientemente solida per resistere nel tempo e respingere gli attacchi che il pilota automatico continuerà a portare periodicamente e con maggior vigore quando abbasserete la guardia.

Per rinforzare e supportare la vostra pratica di Mindfulness, dovrete dedicarvi, altrettanto sinceramente, al secondo fattore, l'organizzazione, pianificando alcuni inderogabili momenti fissi durante la giornata e durante la settimana, in cui svolgere le meditazioni previste.

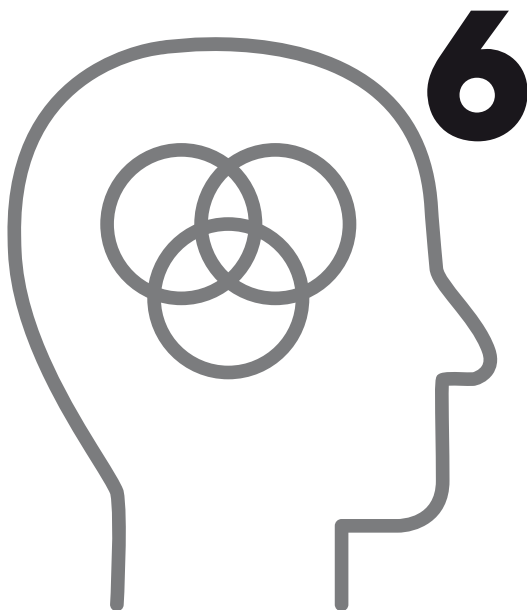
Praticare cinque o sei giorni a settimana è il metodo migliore per avere eccellenti risultati e benefici: quanto al tempo, se riuscite, cercate di dedicare circa trenta minuti ogni giorno, suddivisi in due momenti distinti; ricordate che nei periodi più complicati anche un solo minuto di meditazione può restituire slancio e maggiore chiarezza mentale: in generale, è da prediligere poca pratica ogni giorno piuttosto che molta ma saltuariamente.

Per questa ragione, solo voi potete sapere quali spazi e momenti trovare per la Mindfulness all'interno della vostra vita: siate consapevoli della vostra motivazione e del tempo che volete realmente dedicare per mantenerla costante; non a caso, parlo di motivazione e non di obiettivo: come abbiamo già visto, la Mindfulness non è un traguardo da raggiungere ma una vibrazione da cercare, mantenere e curare con attenzione e perseveranza. Costruite le vostre giornate inserendo momenti di pratica formale e altri di pratica informale; quando queste situazioni diverranno abituali, osserverete se e quali effetti produrranno in voi stessi e nelle vostre relazioni.

Sperimentate situazioni diverse, soprattutto tra le pratiche informali, creandone di vostre, quando trovate l'occasione.

Non abbiate paura di sbagliare: ricordate, nella Mindfulness, l'errore non esiste.

Prendete spunto dagli esercizi che andrete a svolgere, scegliendoli con cura e passione, per sentirvi vivi, unici, soli responsabili della vostra vita, artisti e creatori del vostro percorso.



Dalla lotta all'abbraccio

"Amate i vostri nemici e pregate
per i vostri persecutori, perché siate figli
del Padre vostro celeste, che fa sorgere
il suo sole sopra i malvagi e sopra i buoni,
e fa piovere sopra i giusti
e sopra gli ingiusti"

Gesù

Curiamo i nostri semi

Grazie alla Mindfulness, non solo con il percorso di cinque settimane che vi ho proposto ma anche attraverso svariate modalità differenti, abbiamo la possibilità di piantare alcuni semi. Com'è logico, a seconda delle cure che offriremo a questi germogli delicati, cresceranno piante sane e robuste oppure fragili e sofferenti.

Ognuno di noi planterà i propri semi: quelli di cui ha maggiore necessità e quelli di cui sceglierà di prendersi cura.

Per questa ragione, sarebbe poco utile fare una lista, per altro molto lunga, di tutte le qualità che attiveremo e svilupperemo con la Mindfulness; avrete certamente già compreso con quali sensibilità siete rientrati in contatto grazie alla pratica e dove dirigere maggiormente la vostra attenzione e la vostra nuova consapevolezza.

Tuttavia, ci sono alcuni semi che hanno segnato il mio cammino più di altri; a riguardo, vorrei soffermarmi con voi a riflettere un momento, nella speranza di fornirvi qualche ulteriore strumento, utile nel percorso verso la consapevolezza.

Il primo seme di cui vorrei parlarvi è l'*integrità*.

Integro, non perfetto

In più occasioni e da differenti prospettive, gli uomini sono stati invitati a ricercare non la perfezione bensì l'*integrità*.

Per noi, oggi, risulta particolarmente interessante soffermarci sul concetto di integrità poiché è spesso erroneamente associato

a un'idea di valori e qualità morali ineccepibili e inattaccabili; di conseguenza ricadiamo nel medesimo equivoco, sconfinando spesso in una visione di perfezione più idealizzata e inesistente che riscontrabile nel mondo reale.

L'integrità a cui fanno e hanno fatto riferimento molti grandi maestri, è in realtà un principio in piena sintonia con la Mindfulness, direi che ne è quasi l'incarnazione.

Si tratta infatti dell'accettazione sincera, profonda e incondizionata di ogni parte di noi: sia le buone qualità che, dal nostro punto di vista, meritano considerazione e ci affrettiamo a mettere in vetrina nelle relazioni di qualsiasi tipo, sia quelle caratteristiche del nostro carattere che invece tendiamo a nascondere come la polvere sotto il tappeto, nella speranza di apparire la migliore persona possibile agli occhi di chi abbiamo di fronte.

Capite bene che, oltre a essere un atteggiamento abbastanza immaturo, è una fatica immane. Sempre a fingere, recitare, tenere alta la guardia... dai, rilassiamoci!

Perché non proviamo ad accettarci così come siamo? Ma sapete quale senso di liberazione proveremmo? Che pace, che serenità, che piacere di vivere!

E poi, di quale perfezione staremmo parlando? Noi, poveri esseri umani, abbiamo un'idea di perfezione che non esiste e che follemente inseguiamo fino ad ammalarci: se ognuno di noi può darne una propria definizione, che razza di perfezione è?

La verità è che siamo già perfetti, che il mondo che ci circonda, l'Universo, è tutto perfetto e in questo Universo noi siamo infinitamente piccoli. Piccoli esseri umani limitati che provano a comprendere ciò che una Forza più grande di noi decide senza consultarci. Nonostante questo, pensiamo di poter giudicare: buono, cattivo, giusto, sbagliato; ma se anche il Padreterno "fa

sorgere il suo sole sopra i malvagi e sopra i buoni e fa piovere sopra i giusti e sopra gli ingiusti”, come possiamo noi pensare di giudicare?

In realtà, possiamo mirare solo all'accoglienza perché la perfezione è già sotto i nostri occhi; quando non riusciamo a capirla, anziché rifiutare o giudicare, osserviamola da un'altra prospettiva: le nostre conoscenze e la nostra intelligenza logica sono limitate e non sempre abbiamo tutte le risposte. Ciò su cui faremmo bene a mantenere la nostra attenzione è esclusivamente ciò che è in nostro potere, quindi la risposta che scegliamo di dare agli eventi della vita, soprattutto quelli che sfuggono alla nostra umana comprensione, di fronte ai quali siamo spesso portati ad assumere atteggiamenti dannosi e autodistruttivi di negazione o conflitto.

In questi casi, grazie all'accettazione incondizionata appresa con la Mindfulness, possiamo affidarci alla *fede*, scoprendo la nostra personale religiosità ed entrando in contatto con la sfera del *divino*, presente in ognuno di noi. In questa prospettiva, la Mindfulness è un viaggio dentro noi stessi.

Come abbiamo visto nel Capitolo 3, stiamo parlando di una religiosità laica, di una dimensione propria del singolo individuo, nella forma e nelle modalità che ognuno di noi desidera e sceglie: grazie a questa spinta trascendentale, troviamo ulteriore energia per perseverare ad accettare, comprendere e *integrare*.

Solamente accogliendo e integrando le nostre luci con le nostre ombre, possiamo evolvere e migliorare la nostra condizione di benessere, sperimentando quella meravigliosa sintonia tra ciò che ci dice la mente, ciò che sente lo spirito e ciò che manifesta il corpo.

La Mindfulness, grazie alla pratica costante, ci aiuta a guardare meglio il nostro mondo interiore, affrontando la paura, il dolore,

la vergogna, la rabbia e ogni altra emozione distruttiva che ci ha tenuti bloccati fino al risveglio. Esplorando i nostri abissi, ritroveremo tutte quelle camere buie nelle quali non abbiamo mai voluto entrare, oppure, pur visitandole saltuariamente, abbiamo provato a ignorare e rifiutare ciò che vi trovavamo. Sono sempre lì, con il loro arredo di persone e avvenimenti, ben salde e fortificate dal nostro atteggiamento pluridecennale di negazione. Se le integriamo, incondizionatamente, senza cercare colpevoli, cesseranno di essere la fonte del nostro disagio e ci regaleranno alcuni preziosi insegnamenti, illuminando il nostro cammino, evidenziando gli equivoci riguardo chi pensavamo di essere e svelandoci la nostra vera natura.

Solo coltivando l'*integrità*, portando alla luce ogni parte di noi, possiamo scoprire chi siamo realmente.

Dall'integrità all'inter-essenza

Quando la nostra integrità interiore è sufficientemente radicata in un sentimento e un atteggiamento abituale, iniziamo spontaneamente a esportarla anche verso il mondo esterno, piantando il secondo seme, il principio di *inter-essenza*, il cui massimo divulgatore contemporaneo è senza dubbio il monaco vietnamita Thich Nhat Hahn.

Il concetto di *inter-essere* è facilmente riconducibile alla meditazione che abbiamo svolto sotto la doccia, pensando a quante persone erano state necessarie per rendere possibili quei pochi minuti solo per noi. Nessuno di noi è in quanto tale, nessuno è in grado di esistere di per sé: ognuno di noi è inter-dipendente

da tutte quelle componenti fondamentali che quotidianamente regolano la vita sul nostro pianeta: il sole, la pioggia, il vento, la luna, con il loro ciclo naturale, permettono alla natura di fornire cibo e materie prime essenziali, ogni giorno, da milioni di anni. Inoltre, siamo costantemente legati a una quantità indefinita di altri esseri umani che non conosciamo e con i quali non entreremo mai in contatto, che però, con la loro opera, rendono o hanno reso possibili le nostre azioni quotidiane, dalle più semplici a quelle più complesse. Non conoscere queste persone non deve però portarci a ignorarle: riconoscerne il ruolo e capire l'importanza del loro intervento determina una maggiore apertura mentale e una maggiore attenzione nei nostri comportamenti quotidiani, affinché chi viene dopo di noi possa essere messo nelle migliori condizioni e possa dare seguito al nostro esempio virtuoso.

Naturalmente questo non significa che dobbiamo sentirci responsabili di tutto ciò che accade nel mondo: siamo esseri umani, non supereroi dei fumetti. La nostra responsabilità inizia e finisce nella limitatezza di ciò che realizziamo, ma proprio perché ogni gesto, anche il più piccolo, ha delle conseguenze per il pianeta in cui viviamo, per chi ci sta vicino e, di conseguenza, per noi stessi, siamo chiamati ad assumere piena coscienza e consapevolezza dei nostri comportamenti, momento per momento.

Se passate gran parte della vostra giornata a una postazione con computer, fogli di carta, penne per scrivere e oggetti di cancelleria vari, provate solo per un minuto a riflettere su quante entità sono coinvolte in quei pochi oggetti che vi circondano.

Il computer, per esempio, sarà stato progettato da diverse persone lontane da voi; alcune si saranno occupate della parte elettronica, alcune del design e dei materiali, altre avranno deciso il prezzo: poi sarà stato fisicamente assemblato e montato da operai, presumibilmente ancor più lontani, che avranno ricevuto

istruzioni da capi-reparto, in seguito confezionati e imballati per la spedizione in ogni angolo del mondo da altri addetti. Dopo ore di volo su un aereo, il vostro computer avrà viaggiato per centinaia di chilometri in compagnia di autotrasportatori che lo hanno condotto nei centri di smistamento e, infine, al negozio dove sarà stato disimballato ed esposto dagli incaricati dei reparti; un venditore avrà suggerito proprio quel modello a voi o a chi lo ha acquistato per voi e così è finito sulla vostra postazione di lavoro.

Nel vostro computer c'è l'ingegnere e l'addetto, l'operaio, il pilota e l'autotrasportatore e chissà quante altre persone vicino a loro hanno contribuito, svegliandoli al mattino, servendogli del cibo o incoraggiandoli in un momento di difficoltà.

Se volete proseguire, vi propongo questo esercizio: pensate alla carta che usate per prendere appunti.

Allo stesso modo, noi non siamo solo figli di nostra madre e nostro padre, ma di tutti coloro che li hanno preceduti e anche di chi si è preso cura di loro.

La nostra natura non è quella di essere ma di *inter-essere*.

Tutto scorre

Il terzo seme che ha rappresentato per me una forte spinta alla trasformazione è l'*impermanenza*. Prendere coscienza che niente è per sempre, né la gioia, né il dolore, mi ha rasserenato e tranquillizzato di fronte agli avvenimenti imprevisti della vita, che un tempo vivevo reagendo, con rabbia e sconforto.

La nostra esistenza è un continuo fluire di opportunità; molto spesso vediamo questi cambiamenti negativamente, come un pericolo di perdere ciò che abbiamo conseguito a fatica e quindi

opponiamo resistenza, spendendo molte energie nervose e fisiche. In realtà, la vita è continua trasformazione e opporsi a questo significa opporsi alla vita, alla condizione naturale delle cose.

Se il bruco non si trasformasse in farfalla, non potrebbe realizzarsi e regalarci la sua meravigliosa bellezza; avremmo la Terra invasa dalle larve e non conosceremmo le farfalle. Anche tra gli esseri umani, almeno fino a oggi, non risulta che vi sia stato qualche immortale; questa è la nostra condizione: limitata, temporanea, impermanente.

Guardate i vostri figli: pensate a com'erano appena nati, come sono oggi e come saranno in futuro. La vita è continua trasformazione e opporsi a questo significa opporsi alla vita, alla condizione naturale delle cose; se non fosse così, semplicemente non sarebbe.

Ecco, penso che i figli, forse più di ogni altra situazione, ci insegnino il concetto di impermanenza; li concepiamo, nascono, crescono, mettendoci ogni giorno di fronte a una nuova realtà: la stessa creatura, nel corso di pochi anni o, talvolta, pochi mesi, modifica il proprio corpo, la propria voce, sviluppa comportamenti e pensieri impensabili fino a poco tempo prima. Quando abbiamo l'illusione di aver preso le misure a questa nuova persona, cambia ancora! E poi ancora... e ancora!

Da quando vivo con Silvia, gli insegnamenti della malattia in termini di impermanenza sono stati rinforzati e impreziositi da ciò che posso apprendere ogni giorno grazie alle sue figlie, Elisa e Sara. All'inizio della nostra convivenza, erano poco più che bambine: in due anni sono diventate ragazze adolescenti, evolvendo secondo la loro natura, le loro passioni e andando incontro alla vita nel modo più sano e gioioso possibile, grazie all'educazione che hanno ricevuto dai loro genitori e all'ambiente di accoglienza e amore che le ha sempre circondate.

Nella dimensione privilegiata in cui mi trovo, che ho ironicamente definito di "non-genitore", posso godermi ogni giorno la straordinaria bellezza del loro processo di crescita, osservando la magia vitale dei micro cambiamenti, della trasformazione costante e l'energia potente che ne scaturisce.

L'impermanenza è l'essenza della Vita.

L'albero della guarigione

Per una persona alla quale viene diagnosticata una malattia cronica, presto o tardi il concetto di guarigione assume un significato ben diverso dalla accezione più comune.

Considerando impossibile debellare la patologia, malattia e guarigione arrivano a essere viste come le due facce della medesima medaglia, attraverso le quali è necessario trovare un equilibrio per raggiungere una forma di benessere accettabile.

In questo senso, la malattia di Crohn ha rappresentato uno stimolo tanto potente quanto doloroso per comprendere questo principio di accettazione e comprensione, spingendomi verso un cambio di prospettiva e suggerendomi di cercare la via dell'accoglienza, senza opporre resistenza, anche nei momenti più bui. In riferimento ai semi appena visti, *impermanenza*, *inter-essenza* e *integrità*, la malattia mi ha regalato, come ho già avuto modo di raccontare, alcune splendide opportunità di pratica, le quali, per proseguire nella metafora, mi hanno condotto a un albero abbastanza forte e robusto, di quelli che fanno tanta ombra: l'albero della guarigione.

Per quanto concerne il principio dell'*impermanenza*, non credo vi sia maestro più severo ed efficace di una operazione d'urgenza, in seguito alla quale sperimentai le mie prime forme di meditazione, per comprendere quanto sia folle pensare di controllare la nostra esistenza e illuderci di dirigerla secondo i nostri progetti.

Sono sufficienti pochi minuti per travolgere senza alcuna pietà gli argini della nostra mente e dei nostri pensieri e riprendere coscienza di quanto siamo fragili di fronte al destino: "Gli uomini fanno progetti. E Dio se la ride."¹ In generale, tutti noi, trovandoci di fronte a un impedimento di salute che determini un temporaneo blocco della modalità del *fare*, siamo condotti, più o meno forzatamente, verso la dimensione dell'*essere*; purtroppo accade spesso che la profondità e il dolore delle riflessioni interiori siano direttamente proporzionali alla gravità della motivazione e alla durata temporale che determinano lo stop improvviso. In queste occasioni è molto frequente recuperare una scala di valori e priorità molto più vicina ai principi della Mindfulness, nella direzione di una vita saggia e consapevole.

L'*inter-essenza* è stato uno degli ultimi concetti che ho compreso, essendo stato per anni molto, anzi troppo, concentrato esclusivamente su me stesso. Ci è voluta qualche conversazione meno gentile del solito per catapultarmi di fronte al mio egoismo e farmi capire come chi mi stava vicino, iniziando dai miei genitori, vivesse un suo dolore non meno intenso e non meno degno di rispetto del mio; non mi vergogno a dire che, preso unicamente dalla mia condizione, avevo completamente ignorato questo aspetto. Per almeno venti lunghi anni.

Infine, la malattia mi ha guidato verso l'*integrità*, convincendomi,

1. Michael Chabon, *Il sindacato dei poliziotti Yiddish*, Rizzoli, Milano 2007.

sempre più con le cattive che con le buone, che non era possibile sfuggire al dolore; dovevo trovare dentro di me lo spazio per accogliere anche questo disagio e questa sofferenza, guardandola bene in faccia, andando oltre la rabbia e la paura. Osservarla, esplorarla e conoscerla ha significato portare l'attenzione al corpo e a tutte le sensazioni che emergevano, momento per momento; successivamente, ha determinato una maggiore sopportabilità del dolore e una consapevolezza più profonda. Il processo di accettazione, molto probabilmente, ha un potere curativo ancor più forte quando parte da uno stato di scarsa consapevolezza, di separazione da se stessi, in seguito a un disagio che nasce, per esempio, da ciò che vorremmo o avremmo voluto essere.

Quando passiamo anni ad allontanarci dalla nostra traiettoria, dimenticando chi siamo realmente, scimmiettando maschere di altri, arriviamo a un punto in cui siamo letteralmente frammentati e solo iniziando questo lento e paziente processo di integrazione, durante il quale rimettiamo insieme i cocci, con cura e compassione, possiamo riscoprire la bellezza unica e naturale della nostra essenza, nella sua interezza.

Disagio e stress sono i sintomi più evidenti della malattia della nostra epoca, come sostiene Kabat-Zinn: "Forse questo nostro separarci da noi stessi è il conflitto di fondo; forse è questo il nocciolo di ogni conflitto."²

Quante volte compiamo scelte che ci distanziano dalla nostra coscienza e dai nostri valori, moltiplicando la nostra frammentazione interiore, infliggendoci ulteriore sofferenza, nell'illusione che si possa evitare di guardare negli occhi il disagio che ci consuma? Quante seconde frecce ci scagliamo cercando disperatamente di anestetizzare il dolore di una sola, la prima? Quanti di noi lo fanno sempre, ogni giorno, fino all'ultimo giorno?

2. J. Kabat-Zinn, *Riprendere i sensi*, TEA, Milano 2016.

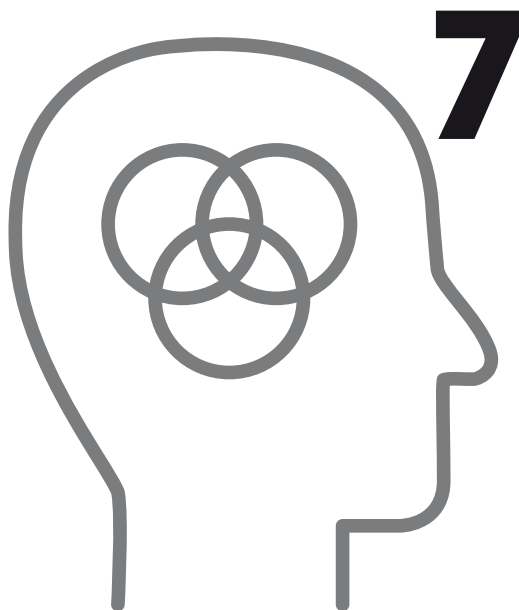
La guarigione, in questo percorso, assume il suo significato più profondo: non è la sconfitta di una malattia ma la comprensione, nel senso più ampio del termine, piena e consapevole dei sintomi che il nostro organismo manifesta e del disagio che proviamo. In quest'ottica, la malattia o, più in generale, il dolore, diventa un alleato, non un nemico da annientare e la guarigione è il processo che ci porta verso la conoscenza piena, *integra*, di ciò che siamo, come siamo. Questa scoperta della nostra *integrità*, unica e irripetibile, ci permette di sviluppare la forza necessaria per affrontare anche la tempesta più violenta, accettando che possa accadere in qualsiasi momento. Di fronte a questi avvenimenti imprevedibili, non sprecheremo più energie inseguendo pensieri inutili su ciò che avrebbe potuto essere o avremmo voluto che accadesse; la nostra consapevolezza ci condurrà saggiamente a concentrare l'attenzione esclusivamente verso ciò che è in nostro potere, vale a dire governare la barca nella tempesta.

La guarigione è quella trasformazione che avviene quando diventiamo consapevoli della nostra integrità e realizziamo di essere in grado, in ogni momento, di affrontare qualsiasi tempesta.

Abbiamo visto tre semi dare vita a un albero; come ho detto all'inizio, è solo la mia storia, un esempio nella moltitudine di possibilità che la Mindfulness vi offre.

Create la vostra pratica, piantate i vostri semi, curate il vostro albero.

Nel prossimo capitolo, l'ultimo, vediamo quale ulteriore frutto, prezioso e inestimabile, potrebbe arrivare.



Il frutto della gratitudine

“Questo mondo è una meraviglia. Non c’è niente da fare, è una meraviglia. E se riesci a sentirti parte di questa meraviglia – ma non tu, con i tuoi due occhi e i tuoi due piedi; se Tu, questa essenza di te, sente di essere parte di questa meraviglia – ma che vuoi di più, che vuoi di più? Una macchina nuova?”

Da *La fine è il mio inizio*, di Tiziano Terzani

Le quattro C

Viandante, sono le tue orme
 il sentiero e niente più;
 viandante, non esiste il cammino,
 il cammino si fa camminando.
 Camminando si fa il cammino
 e girando indietro lo sguardo
 si vede il sentiero che mai più
 si tornerà a calpestare.
 Viandante non esiste il cammino
 ma solamente scie nel mare.

Antonio Machado

Sono sempre stato molto attratto dall'osservazione delle innumerevoli connessioni positive che si creano spontaneamente quando, grazie alla Mindfulness, si sviluppano alcuni atteggiamenti virtuosi, tanto che mi sembra quasi banale riaffermare la saggezza di quel principio secondo cui "il cammino si fa camminando", ma poiché questo è anche il verso di una poesia che amo e che vi riporto qui sopra, "El caminante" di Antonio Machado, lo ribadisco volentieri.

Tornando ai principi di *integrità*, *inter-essenza* e *impermanenza*, visti nel capitolo precedente, possiamo divertirci a pensare alle principali qualità che ci aiuteranno a sviluppare; siamo nel campo della semplificazione giocosa, non certo della scienza: facciamo solo un po' di ginnastica con la mente, per allenarci a creare collegamenti e poter acquisire, in futuro, la capacità di vedere connessioni dove prima, forse, non riuscivamo a scorgere granché.

L'*integrità*, con la pratica di accettazione non giudicante e accoglienza, può instillare in noi la fonte della *compassione*: solo

attraverso un animo gentile e compassionevole, si può, seppur faticando e oltrepassando mille resistenze, accettare qualsiasi avvenimento e, quando realizziamo di non avere spiegazioni per tutto, anziché cadere nella trappola del rifiuto o del giudizio, possiamo abbandonarci serenamente all'ascolto di quella connessione intima, tra noi e la nostra personale dimensione divina.

L'inter-essenza, di per sé la suprema espressione delle connessioni infinite, proprio per l'attenzione che richiede nel vedere ciò che è difficile mettere a fuoco e lo stimolo a creare costantemente collegamenti con ogni entità presente sulla Terra, può aiutarci a sviluppare la *creatività*. Di conseguenza, ci richiama a quella dimensione artistica che è la nostra vita, sollecitandoci a realizzarla in prima persona secondo i nostri valori, le nostre capacità, le nostre passioni e il materiale a nostra disposizione; solo noi possiamo scegliere di attivarci e rendere la nostra esistenza un'opera unica e irripetibile.

L'impermanenza, ossia il continuo e perenne stato di trasformazione che rappresenta la vita, mi suggerisce la qualità della *costanza* e quindi dell'impegno prolungato nel tempo; in primo luogo per praticare la Mindfulness, ovviamente, con regolarità e con atteggiamento responsabile ma, in senso più ampio, per ricordare che ogni obiettivo verso il quale ci dirigiamo necessita di competenze, dedizione, tenacia ma anche di molta pazienza e continuità nel lungo periodo.

Infine, l'immagine dell'albero della guarigione richiama alla mente una sensazione di pienezza, di superamento del dolore e di completa comprensione, quindi direi che può rappresentare l'equilibrio e l'armonia della *consapevolezza*.

Abbiamo quattro "C" da tenere a mente: compassione, creatività, costanza e consapevolezza; è solo un gioco, ma può aiutare a memorizzare alcune pietre miliari.

Direi che possiamo anche fermarci, adesso: dopo tutto, questo cammino è stato anche sofferto e faticoso, ci meritiamo una sosta sotto il nostro albero, in piena consapevolezza, a goderci l'ombra e il fresco.

Il frutto della gratitudine

La consapevolezza, lo ripeto, non è un traguardo da raggiungere ma una vibrazione da emettere, che influenza positivamente anche le persone intorno a noi; pertanto, se qualcuno ha ancora in mente uno stato di perfezione inappuntabile, è in tempo per correggere il tiro. Questa vibrazione, ossia la Mindfulness, va coltivata, allenata giorno per giorno, attraverso le intemperie della vita, piccole e grandi difficoltà che non cesseranno mai di metterci alla prova. Quando la consapevolezza supera le sfide più dure della vita e si esprime attraverso un atteggiamento di pace e serenità interiore, entrando in sintonia con il mondo circostante, momento per momento, il frutto di questo albero non può che essere la *gratitudine*; di conseguenza, le intemperie non sono più ostacoli da superare ma messaggi da interpretare con attenzione, responsabilità e impegno, passaggi da compiere, necessari per il nostro percorso di crescita. Seguendo questa interpretazione, possiamo *scegliere* la via del ringraziamento nei confronti degli ostacoli che abbiamo incontrato lungo il nostro cammino.

Nei Capitoli 4 e 5 vi ho già suggerito alcuni spunti per esercitare la pratica della gratitudine, in particolare scrivendo tutti i giorni sul vostro diario piccoli eventi per cui essere grati oppure osservando la nostra percezione abituale di fronte a fastidiosi accadimenti quotidiani; lo psicologo americano Robert Emmons ha compiuto diversi lavori e scritto alcuni libri che forniscono esercizi veri e

propri per imparare a vivere nella prospettiva del ringraziamento: sono molto interessanti e, se vi interessa approfondire l'argomento, vi consiglio di leggerli.

Nel corso degli anni, ho trovato illuminanti alcune conversazioni con persone particolarmente evolute, con un grado di consapevolezza decisamente elevato, nel momento in cui, a seguito di una malattia, sono state improvvisamente catapultate di fronte alla morte e, in seguito, hanno dovuto convivere con una certa vicinanza alla fine, come se gli si fosse seduta accanto. Larry Rosenberg, fondatore del Cambridge Insight Meditation Center, sostiene saggiamente che "la morte non ci aspetta alla fine della strada; cammina sempre accanto a noi". Questa presenza, costantemente ignorata, quando si manifesta in tutta la sua tragedia, ci coglie quasi sempre impreparati nel riconoscere la nostra reale fragilità. In tali situazioni, esce allo scoperto la parte più intima e profonda, con tutta l'umanità fatta di paura, sconforto e disperazione: solo attraversando questi momenti, a mio avviso, si può incontrare la gratitudine. Pertanto, ritengo sia sempre necessario sottolineare che non è un passaggio per il quale allenarsi, ma una possibilità; ognuno di noi, di fronte a un certo tipo di dolore, ha il diritto di viverlo nel modo che trova più spontaneo e di essere incondizionatamente rispettato, qualsiasi sia la modalità di elaborazione. Invitare alla gratitudine, in quest'ottica, mi appare un'invasione della sfera personale, oltre che, concretamente, un processo i cui risultati sono realmente riscontrabili solo in occasioni particolarmente sofferte e quindi impossibili da verificare durante un ipotetico "allenamento".

Dal mio personale punto di vista, quindi, la gratitudine non rappresenta un ulteriore traguardo da conseguire e nemmeno una diversa vibrazione da ricercare; non ci troviamo in uno di quei videogiochi in cui si passa a livelli superiori, a seconda delle difficoltà proposte: non è un atteggiamento che si possa "allenare";

ma un sentimento che è possibile solo arrivare a “incarnare” spontaneamente.

Posso esercitarmi a essere gentile, aperto, compassionevole, accogliente, ben sapendo che può succedere di avere una giornata storta, uno scatto d'ira, un momento di rabbia, un moto di invidia e che queste situazioni fanno parte integrante del processo di consapevolezza. Per la gratitudine non esistono momenti di debolezza perché essa stessa è l'espressione della nostra debolezza di fronte alla vita: qualsiasi avvenimento accada, anche il più triste e imprevedibile, ha un senso, all'interno del cammino della nostra esistenza, che possiamo non comprendere, come abbiamo già visto.

Essere grati non significa restare felici e sorridenti di fronte al dolore, poiché taluni eventi possono giustamente gettarci nello sconforto e nella disperazione; è corretto dare sfogo alle nostre emozioni, lasciando che si esprimano liberamente, senza reprimerle.

Essere grati, quindi, significa accettare ogni avvenimento, anche quando comporta dolore straziante e angoscia profonda, con la ferma convinzione che, anche non comprendendone il senso, la vita ci offre solamente ciò che è necessario per realizzare il nostro cammino. Se volete, chiamatela *fede*.

Si tratta di uno sbocciare spontaneo di un frutto raro, per il quale è necessaria una costante e complessa combinazione di atteggiamenti; se posso permettermi di darvi un'indicazione sulla base della mia esperienza e del mio personale percorso, non cercate la gratitudine: amate la vita più che potete, senza paura, senza giudicare il prossimo, coltivate la compassione, l'accoglienza, l'attenzione, la presenza nel qui e ora, la responsabilità, la consapevolezza e coltivatele insieme, con cura, dedizione e costanza, momento per momento, ogni singolo giorno.

Una mattina vi sveglierete e il vostro albero avrà dato alla luce il frutto del vostro ringraziamento: lo riconoscerete dal sapore.

La gratitudine *accade*.

Bonus track

Meditazione del lago di montagna

Quando compravo i dischi da ragazzo, mi esaltavo leggendo la scritta “bonus track”, che a volte preannunciava una canzone in più rispetto alla stesura classica dell’album, spesso un pezzo registrato dal vivo durante un concerto, con un’atmosfera decisamente più calorosa. Qui di seguito, prima di salutarvi, inserisco il mio “bonus track”, dal vivo, in quanto rappresenta per me una pratica che amo svolgere, ritornando con la mente e il cuore a un luogo della mia infanzia: anche in questo caso, prendetelo esclusivamente come uno spunto, adattandolo a voi stessi, pensando un posto al quale siete legati per ricordi affettivi, magari che frequentavate da bambini oppure, semplicemente, un angolo che esiste nel vostro cuore e che visualizzate spontaneamente nella vostra mente.



Siamo seduti in riva a un lago di montagna, calmo, tranquillo, silenzioso; immediatamente alle nostre spalle il bosco, solido, centrato, rassicurante. Ci sistemiamo comodi, per terra sul prato o su una sedia, in posizione dignitosa e chiudiamo gli occhi. Portiamo l’attenzione in modo rilassato e leggero dal di fuori a dentro di noi, al nostro corpo, rilasciando ogni tensione. Partiamo dalla sommità del capo, scendiamo verso la fronte, le palpebre, le guance, rilassiamo le mascelle staccando la lingua dal

palato e socchiudendo leggermente la bocca; tutto il viso si distende. Lasciamo scorrere la nostra attenzione verso le spalle, rilassiamo le braccia, fino alle dita delle mani. Spostiamo la nostra presenza al tronco, la schiena, il petto, l'addome, i reni, osserviamo se vi sono tensioni e, con gentilezza, le accogliamo e le lasciamo andare. Se qualche pensiero viene a farci visita, lo accogliamo gentilmente, lo osserviamo mentre compare nel cielo sopra di noi e riportando la mente al corpo, lo lasciamo andare, come una nuvola leggera.

Scivoliamo delicatamente verso il bacino, le gambe, scendiamo fino ai piedi invitiamo gentilmente anche le nostre gambe a sciogliersi. Percepiamo il nostro corpo nella sua interezza, dalla testa ai piedi, quieto, rilassato, tranquillo, come il lago che abbiamo di fronte. L'impercettibile movimento del lago è come il nostro corpo, fermo, rilassato, percepiamo solo il movimento leggero del respiro. Proprio al respiro dirigiamo delicatamente la nostra attenzione.

Portiamo la nostra presenza mentale al flusso d'aria che scorre dentro di noi, come il flusso di aria leggera che scorre nel bosco e accarezza ogni albero, il nostro respiro percorre il nostro organismo e raggiunge ogni angolo del nostro corpo.

Percepiamo il respiro attraverso il naso, attraverso la bocca, nel torace, nell'addome.

Restiamo in ascolto del nostro respiro. Osserviamolo: mentre inspiriamo, il torace si dilata, l'addome si contrae, mentre espiriamo il torace si contrae, l'addome si dilata. È una danza, costante, momento per momento, istante dopo istante.

Restiamo con la nostra attenzione a questi movimenti, al flusso d'aria che entra ed esce dal nostro corpo. Se nel frattempo si è formata qualche tensione, ce ne prendiamo cura, la accogliamo senza alcun giudizio, con gentilezza e pazienza, inspiriamo, espiriamo, rispettando i suoi tempi, la sciogliamo. Se la tensione persiste, la accettiamo così com'è, senza respingerla, senza reprimerla, la lasciamo lì e riportiamo la nostra presenza al respiro.

Il nostro corpo è rilassato come l'acqua del lago, il nostro respiro è fluido come la brezza che arriva dal bosco.

Spostiamo la nostra attenzione all'esterno, a ciò che ci circonda, qui e ora, al paesaggio che è così com'è, con i suoi colori, le forme, i suoni, i rumori. Portiamo la nostra presenza a ciò che percepiamo fuori di noi, espandiamo la nostra consapevolezza come una grande bolla in cui accogliere ciò che ci circonda. Proviamo a percepire i suoni senza tentare di riconoscerli ma solo per ciò che sono. Suoni. Vibrazioni. Calore. Brezza.

Li accogliamo nel nostro panorama sonoro senza giudizio, con gentilezza, come il bosco e il lago hanno accolto noi. Qui e ora. Così, come siamo, senza giudicarci, senza volerli cambiare. Dai suoni che vanno e vengono dal nostro panorama sonoro, spostiamo delicatamente l'attenzione dentro di noi, ai nostri pensieri, che vanno e vengono dal nostro panorama mentale. Osserviamo i pensieri arrivare nel nostro cielo, come nuvole bianche, leggere. Ogni pensiero arriva con la sua forma, il suo peso, il suo tempo. Ascoltiamo il nostro corpo per percepire quali sensazioni ci offrono. Se sentiamo una tensione, portiamo attenzione alla parte del

corpo dove sentiamo questo disagio e invitiamo gentilmente il respiro a sciogliere questo nodo. Con pazienza, con gentilezza, accogliamo ogni sensazione. La mente si rilassa, è presente, qui e ora.

Ascoltiamo la quiete del nostro corpo come la quiete del lago di fronte a noi.

Ascoltiamo l'aria che scorre nel nostro respiro come la brezza leggera del bosco che ci circonda.

Ascoltiamo il flusso rilassato dei nostri pensieri come le nuvole nel cielo sopra di noi.

Percepiamo questo allineamento corpo-respiro-mente. Un flusso interno allineato al flusso esterno. Accogliamo ciò che ci accoglie. Abbracciamo ciò che ci abbraccia.

In questa espansione di consapevolezza, possiamo percepire un senso di pienezza, di serenità, di Amore. È l'amore dell'Universo, infinito, perfetto, che accoglie noi, così piccoli e fragili, con compassione, per come siamo, ci avvolge, ci abbraccia e raggiunge il nostro cuore, con una carezza. Dal cuore, apriamo il nostro abbraccio verso l'Universo ed esprimiamo il nostro sincero e profondo *grazie* per essere vivi, parte integrante di questa infinita meraviglia perfetta, qui, ora.

A mente serena

Attraverso questo libro, abbiamo esplorato i principali punti di partenza dai quali iniziamo il nostro cammino verso la

consapevolezza. Nei capitoli centrali vi ho poi proposto il mio percorso di pratiche formali e informali. Infine, in questo capitolo, spero di avervi dato un quadro sufficientemente stimolante della condizione alla quale è possibile giungere attraverso la Mindfulness, praticata costantemente e responsabilmente.

Se all'inizio della lettura vi domandavate cosa fosse la Mindfulness, ecco la risposta, al di là di qualsiasi definizione o spiegazione tecnica. La Mindfulness è conoscerci e apprezzarci profondamente e pienamente, goderci ogni esperienza, momento per momento, sentendoci in continua connessione con tutti gli esseri viventi di questo pianeta e per loro coltivare la gentilezza e la compassione; lasciare andare i giudizi, le aspettative, le preoccupazioni e la bramosia di controllo, poiché ogni situazione è in costante mutamento e solo la piena apertura a tutto ciò che è, così com'è, ci porta verso la felicità. La Mindfulness è sì felicità, quella vera, autentica, non schiava degli eventi esterni ma ben salda e radicata dentro di noi, quella che accoglie ogni tipo di emozione perché, se esiste, significa che deve trovare spazio anche lei; è provare il sapore vero, intenso, di qualsiasi esperienza e trasmetterlo agli altri, in una sorta di contagio virtuoso. La Mindfulness è fatica, impegno e costanza, per passare dalla lotta in cui eravamo invischiati all'abbraccio che ci verrà sempre più spontaneo nella quotidianità di una vita complicata, imprevedibile, che ci sottoporrà sempre prove durissime.

Ecco, ricordate che le difficoltà affrontabili durante la pratica non sono nulla, paragonate a quelle che ci sottopone la vita di tutti i giorni, con le sue infinite evoluzioni capricciose: coltivare la Mindfulness sarà allora un cammino vero, reale e sincero, che ci permetterà di esprimere il meglio di noi stessi, sperimentare la piena armonia con il mondo circostante e, grazie alla consapevolezza acquisita, vivere *a mente serena*.

Esiste forse qualcosa di più bello?

Bibliografia

- Patrizia Collard, *Piccoli momenti di Mindfulness*, Mondadori, Milano 2016.
- Joe Dispenza, *Cambia l'abitudine di essere te stesso*, MyLife, Coriano (Rn) 2012.
- Jon Kabat-Zinn, *Dovunque tu vada ci sei già*, TEA, Milano 2001.
- Jon Kabat-Zinn, *Riprendere i sensi*, TEA, Milano 2008.
- Jon Kabat-Zinn, *Vivere momento per momento*, Corbaccio, Roma 2016.
- Annie Marquier, *Usare il cervello del cuore*, Amrita, Giaveno (To) 2010.
- Osho, *Meditazione per chi ha fretta*, Mondadori, Milano 2016.
- Danny Penman, *L'arte della Mindfulness*, Mondadori, Milano 2016.
- Andy Puddicombe, *Libera la mente*, De Agostini, Novara 2012.
- Wilhelm Schmid, *L'amicizia per se stessi. Cura di sé e arte di vivere*, Fazi Editore, Roma 2014.
- Daniel J. Siegel, *Mindfulness e cervello*, Raffaello Cortina Editore, Milano 2009.
- Ronald D. Siegel, *Qui e ora. Strategie quotidiane di mindfulness*, Erickson, Trento 2012.
- Pietro Spagnulo, *Mindfulness*, Ecomind, Roma 2013.
- Paolo Subioli, *Zen in the city. L'arte di fermarsi in un mondo che corre*, Edizioni Mediterranee, Roma 2015.
- Thich Nhat Hanh, *Fare pace con se stessi*, Terra Nuova Edizioni, Firenze 2011.
- Thich Nhat Hanh, *Il miracolo della presenza mentale*, Astrolabio, Roma 1992.
- Thich Nhat Hanh, *Trasformarsi e guarire*, Astrolabio, Roma 1992.
- Carolina Traverso, *Mente calma, cuore aperto*, Sperling & Kupfer, Milano 2016.
- Jacques Vigne, *L'urgenza di una meditazione laica*, MC Editrice, Milano 2015.
- Ruby Wax, *Mindfulness per chi è a pezzi*, Mondadori, Milano 2017.
- Mark Williams, Danny Penman, *Metodo Mindfulness*, Mondadori, Milano 2016.