



INTRODUZIONE ALLA MINDFULNESS

Dal momento in cui veniamo al mondo, “il qui e ora” è l’unica cosa che abbiamo:

- Possiamo imparare dal passato, ma non possiamo riviverlo
- Possiamo sperare in un futuro, ma non abbiamo la certezza che ve ne sia uno

Eppure, la maggior parte di noi, non vive il presente: Tendiamo a preoccuparci troppo per il futuro e Rimuginiamo in continuazione sul passato.

La mindfulness significa essere consapevoli e pienamente presenti in ciò che sta accadendo in questo momento, calandosi nell’istante presente.

In generale, non essere consapevoli durante la nostra esistenza significa:

- Sprecare la vita che stiamo vivendo
- Perdere informazioni importanti
- Perdere esperienze e occasioni importanti
- Non sfruttare a fondo il nostro potenziale
- Comunicare in maniera superficiale
- Rischiare più infortuni e incidenti
- Rischiare maggiori incomprensioni nei rapporti con gli altri
- Rende più infelici di quanto ci si renda conto e più esposti allo stress e ai problemi psicologici, con tutte le conseguenze fisiche e mentali negative che possono derivare

La mindfulness rappresenta l’opportunità di condurre un’esistenza migliore.

“La mindfulness è la pratica del prestare attenzione: sapere dov’è e poter scegliere dove dirigerla.”

La pratica della Mindfulness:

- Produce un aumento della nostra consapevolezza
- Ci aiuta ad abbandonare i nostri giudizi e, di conseguenza, lo stress e l’ansia
- Ci conduce verso un’esperienza di vita più ricca e piena
- Si propone di aiutarci a sostituire, nella vita quotidiana, i comportamenti reattivi, automatici e distruttivi, con scelte consapevoli e funzionali

Il concetto di mindfulness, affonda le sue radici principalmente nelle tradizioni contemplative buddiste. Il nome inglese mindfulness deriva infatti dalla parola Sati, termine in lingua Pali che possiamo tradurre come “consapevolezza” o “attenzione presente e attiva”. La pratica della Mindfulness è volta a ridurre ed eliminare la sofferenza legata a una scorretta comprensione della realtà, traendo le sue origini dalle Quattro nobili verità e dall’Ottuplice Sentiero, appartenenti alla più antica cultura spirituale buddhista:



1. “La sofferenza fa parte della natura e dell’esistenza umana”
2. “L’origine della sofferenza è l’attaccamento, l’avversione, la visione errata”
3. “La cessazione della sofferenza è possibile”
4. “Il percorso per la cessazione della sofferenza esiste ed è l’OTTUPLICE SENTIERO”

Il Nobile Ottuplice Sentiero guida la pratica dell'ideale di vita buddhista dell'individuo e consiste in:

1. Retta Comprensione (samma ditthi)
2. Retto Pensiero (samma sankappa)
3. Retta Parola (samma vaca)
4. Retta Azione (samma kammanta)
5. Retta Condotta di vita (samma ajiva)
6. Retto Sforzo (samma vayama)
7. Retta Consapevolezza (samma sati) ! Mindfulness
8. Retta Concentrazione (samma samadhi)

Oggi la piena consapevolezza è ufficialmente entrata a far parte degli standard occidentali: si pratica in medicina, in psicologia e psicoterapia, nelle neuroscienze, per il benessere mentale e fisico, nell’educazione e nella scuola, nella formazione aziendale e nel lavoro, negli affari e nello sport...

L’attività della mente è intensa e continua e, molto spesso, non è collegata alla realtà presente...La mente vaga trasportandoci in luoghi molto lontani dal “qui e ora”. Tende a rimuginare e a giudicare in continuazione qualsiasi cosa: noi stessi, gli altri, il mondo, il passato, il presente e il futuro.

Viviamo la maggior parte del nostro tempo con il pilota automatico inserito, il nostro corpo è presente, fa le cose in maniera automatica, ma la mente non c’è.

Il problema nasce nel momento in cui smettiamo di vivere il presente perché rimpiangiamo il passato o perché siamo eccessivamente proiettati nel futuro.

Nuovi elementi che ostacolano la mindfulness: l’iperconnessione, i ritmi di vita sempre più frenetici, il multitasking...

L’iperconnessione non ci permette di staccare realmente la spina e di vivere pienamente il presente: “il ritmo di vita e il numero di cose da fare sono la principale causa di stress, infelicità e malattia”.

La mindfulness è la pratica del prestare attenzione che ci aiuta a vivere consapevolmente il presente: “Mindfulness significa prestare attenzione in modo specifico: con intenzionalità, nel momento presente e senza giudizio.”

La mindfulness si può praticare in ogni momento della giornata. La pratica può essere formale e informale. La pratica della mindfulness formale richiede di ritagliarsi del tempo ogni giorno da dedicare alla meditazione, in silenzio, prestando attenzione alla respirazione, ai sensi, alle emozioni, ai suoni... ma la pratica della mindfulness informale invece non segue regole precise. Consiste nel prendere coscienza della vita di ogni giorno, prestando una nuova attenzione a tutte quelle attività quotidiane che spesso svolgiamo inserendo il “pilota automatico”: mangiare, camminare, fare una doccia, guidare, sbrigare le faccende domestiche...



La consapevolezza ci permette di cogliere i nostri schemi di pensiero negativi prima che questi ci travolgano e risucchino in una spirale discendente. Ci restituisce il controllo della nostra vita.