

www.mywayblog.it

MARINA INNORTA

# MINDFULNESS

PER

# TUTTI



TUTTO QUELLO CHE TI SERVE PER COMINCIARE  
SUBITO LA TUA PRATICA DI MEDITAZIONE

*Cosa vuol dire mindfulness*

*Perché ci fa bene*

*Come iniziare con istruzioni semplici e corrette*

*Il pensiero ben custodito reca felicità*  
Buddha

# 1. IL TRAFFICO DEI PENSIERI

## L'incrocio della mente

Pensa a una telecamera puntata su un incrocio in una grande città. Il traffico entra ed esce dall'inquadratura.

Una macchina rossa sfreccia e in un istante scompare dalla vista. Una giovane donna è ferma al passaggio pedonale in attesa del verde. Un signore con il cane cammina sul marciapiede mentre un furgone giallo strombazza per farsi largo.

In alcuni momenti il **traffico** è intenso. Auto, motorini, camion di mille colori e mille forme diverse si rincorrono in un flusso continuo e caotico.

In altri momenti rallenta. Vedi le auto scivolare tranquille sull'asfalto, i pedoni ordinati sul marciapiede, un ragazzino che va a scuola con lo zaino in spalla.

Nell'inquadratura della telecamera si vede anche l'ingresso della metropolitana. Lì sotto - anche se non lo vedi - c'è altro traffico che corre, nascosto sotto terra.

Questo incrocio è la tua **mente**, e tutte le persone e i mezzi che lo attraversano sono i **pensieri**. A volte sono tanti e si affollano. A volte si placano. Alcuni passano una volta sola e non li rivedi mai più. Altri vanno e vengono, sono pensieri ricorrenti. Altri ancora ci sono anche se non li senti: sono i

pensieri dell'inconscio che scorrono sotto le scale della metropolitana.

Qualche pensiero è fresco e pieno di gioia, altri sono pesanti e fanno un po' male. Alcuni sono nuovi, mentre altri ti fanno compagnia da sempre.

Di solito siamo **completamente immersi** nel traffico che c'è dentro la nostra testa. Ce ne stiamo lì, nel mezzo dell'incrocio, un po' confusi e storditi da tutto quel **rumore**. Abbiamo la tendenza a **identificarci** con i nostri pensieri; per questo talvolta ci sentiamo completamente travolti dall'ansia e dalle preoccupazioni.

## Come una radio sempre accesa

L'attività della mente è intensa e continua, e molto spesso **non è collegata** alla realtà presente. Il tuo corpo è sempre presente qui e ora, in ogni istante. Al contrario la **mente vaga** e ha la capacità di portare la tua coscienza in un altro luogo e in un altro tempo, con i ricordi, i progetti, le paure, i desideri, le aspettative.

Ci sono situazioni in cui questa disconnessione dal presente è molto chiara ed evidente.

Basta pensare cosa succede se stiamo guidando la macchina per strade che conosciamo bene. Certe volte arriviamo a destinazione e nemmeno sappiamo come ci siamo arrivati. Una parte di noi guida l'automobile (come se ci fosse un **pilota automatico**) mentre nel frattempo la mente ci porta altrove.



Succede a volte anche quando qualcuno ti parla. Mentre cerchi di ascoltare una parte di te non riesce a seguire l'altro perché stai **rimuginando** per conto tuo.

Oppure mentre sei al lavoro, concentrato su un problema. Ti alzi, attraversi il corridoio, addirittura fai le scale, vai in bagno, fai la pipì, ti lavi le mani, torni indietro... e quando sei seduto alla scrivania ti sembra di non esserti mai alzato perché la testa l'hai sempre tenuta fissa sul tuo problema.

A volte siamo così presi ad ascoltare le frequenze di **radio mente** che a malapena ci accorgiamo di cosa succede attorno a noi.

## Wandering mind: il pensiero errante

Si potrebbe pensare: ma è normale che sia così. Non è questo il modo di fare naturale della nostra mente? Perché me ne dovrei preoccupare?

È proprio così: questo vagare e portare l'attenzione della coscienza lontano dal qui e ora è una caratteristica della vita mentale.

### Il cervello infatti non si ferma mai.

Quando siamo impegnati a svolgere un compito che richiede molta attenzione – per esempio studiare o fare le parole crociate - la nostra mente resta concentrata. Siamo **focalizzati** e i pensieri di sottofondo non ci sono, o quanto meno non li sentiamo.

Se passi a un compito meno impegnativo - per esempio lavare l'insalata - non hai più bisogno di stare così



concentrato e attento a quello che stai facendo. **Questo però non significa che il tuo cervello si spegne**, e delle volte nemmeno rallenta. Continua a funzionare come prima, ma con una modalità diversa. Se ne va un po' per conto suo: elabora ricordi, pensa al futuro, riflette o rimugina. Si sposta dal qui e ora che al momento non richiede tutta la nostra attenzione e comincia a vagare.

Quando siamo in questa modalità **la mente diventa meno sensibile agli stimoli che provengono dall'ambiente**. Si allontana un po' e non bada più di tanto a quello che c'è attorno (a meno che non accada qualcosa di imprevisto).



Questa situazione si chiama ***mind wandering*** che possiamo tradurre come "mente vagabonda" o anche "pensiero errante".

Il **pensiero errante** è del tutto naturale ed è anche portatore di effetti benefici. In questi momenti infatti facciamo progetti per il futuro, elaboriamo fantasie, ci vengono nuove idee.

Probabilmente l'essere umano non si sarebbe mai evoluto se la mente non avesse questa capacità di allontanarsi dal presente per immaginare, creare, inventare, progettare.

Però... questa *mind wandering* ha anche delle implicazioni negative.

Per esempio si attiva anche quando non vogliamo: succede quando **cerchi di concentrarti** nella lettura, nello studio o nel lavoro e non ci riesci perché arrivano sempre nuovi pensieri a distrarti. E questa problematica si sta facendo



sempre più forte in questa **era della distrazione** dominata dalla tecnologia, dall'eccesso di informazioni, dal multitasking.

Inoltre alcuni studiosi si sono accorti che quando la mente vaga spesso **il nostro umore peggiora**. Il pensiero errante infatti è associato all'eccesso di preoccupazioni, al **rimuginare**, all'ansia.

E quando siamo distratti perdiamo gran parte della **ricchezza del presente**. Ti è mai successo, per esempio di andare a fare una bella passeggiata e di non riuscire ad apprezzare nulla perché continui a pensare ad altro? Ecco, quella è la tua mente vagabonda che ti tira un brutto scherzo.

Secondo gli studi più recenti questa modalità di mente vagante occupa tra il 25 e il 50 per cento del nostro tempo da svegli. **Un sacco di tempo durante il quale siamo disconnessi dalla realtà del momento** perché presi dal chiacchiericcio della mente.

Viviamo con il **pilota automatico** inserito, e questo non ci fa un gran bene.

## Vivere con il pilota automatico

Assenza, disattenzione, reazioni automatiche, mancanza di consapevolezza. È questo il prezzo che paghiamo **quando lasciamo troppo spazio al vagare dei nostri pensieri**.

Attraversiamo le giornate in uno stato di torpore di cui non ci rendiamo perfettamente conto. **La vita è molto semplicemente ciò che ci accade, momento per**



**momento, un istante dopo l'altro.** Ma una parte non irrilevante di tutto questo la perdiamo perché stiamo pensando ad altro.

La nostra mente è veloce a catalogare e a interpretare gli eventi. Abbiamo ricordi, sensazioni, associazioni di idee che ci fanno *riconoscere* una certa situazione davanti alla quale abbiamo **sempre la stessa reazione**, senza accorgerci che **oggi non è mai esattamente identico a ieri.**

Nel **passato**, durante l'infanzia e l'adolescenza si sono formate dentro di noi delle **precise convinzioni** che influenzano il nostro agire nel **presente**. Spesso non siamo in grado di vederle: le prendiamo per vere **ma non abbiamo abbastanza consapevolezza** per riconoscerle e per metterle eventualmente in discussione.

Inoltre questo continuo allontanarci dal momento presente compromette anche il rapporto con il nostro stesso **corpo**. Quando siamo troppo sintonizzati su un livello mentale che tende portarci lontano **perdiamo la sintonia con il corpo**. Non lo sentiamo più. Passiamo una giornata chini sulla tastiera, divisi tra il lavoro e i nostri pensieri erranti, e non abbiamo nemmeno un attimo per fermarci ad ascoltare. Il collo è teso? Le spalle? Stiamo respirando liberamente? La pancia è rilassata o contratta?

Non lo sappiamo, non ci facciamo molto caso perché i pensieri fanno sempre troppo rumore nella nostra testa. Così passano gli anni e ci troviamo pieni di acciacchi. È *l'età*, ci diciamo e corriamo a cercare un medico per curare la gastrite o un fisioterapista che ci aiuti a sciogliere i muscoli contratti.



**Eppure il nostro corpo ci ha provato** a dirci di cosa aveva bisogno, ma abbiamo perso la capacità di ascoltarlo fino al momento in cui qualcosa comincia **a farci male**. Solo allora, *forse*, lo ascoltiamo.

Tutti questi sono **costi** che paghiamo per via di una mente molto vivace e **indisciplinata** che ci scollega continuamente dalla realtà del momento presente per portarci continuamente in qualche altro luogo e in qualche altro tempo.

Questo significa vivere con il **pilota automatico**.

*Tendiamo a trascurare il fatto che virtualmente pensiamo ininterrottamente. Il flusso incessante di pensieri che emana dalla nostra mente ci lascia scarsissimi momenti di sollievo interiore. Da parte nostra ci riserviamo spazio insufficiente per essere veramente noi stessi, senza sentirci costretti a correre facendo le cose più svariate. **Troppo frequentemente le nostre azioni sono inconsulte, intraprese senza riflessione, dettate da impulsi e pensieri del tutto consueti che passano per la mente come un fiume impetuoso o con la violenza di una cascata.** Veniamo travolti dalla corrente che finisce col sommergere la nostra vita portandoci dove forse non intendiamo andare, senza neppure essere coscienti della direzione. [Jon Kabat-Zinn – Dovunque tu vada ci sei già].*





## 2. FINALMENTE MINDFULNESS

### Dalla mente che vaga alla mente presente

Ok, abbiamo visto alcune caratteristiche della mente vagante: è sempre piena di pensieri, ci allontana dal momento presente, in certe situazioni ci porta a reagire in modo automatico senza darci il tempo per capire la realtà.

La domanda è: ci posso fare qualcosa? Posso esercitarmi ad avere una mente più calma, meno caotica, più presente, più capace di rimanere in contatto con il corpo?

La risposta è sì, ed è racchiusa in una parola: **mindfulness**.

In italiano potremo dire **consapevolezza**, nel senso di **presenza mentale**.

Essere **mindful** è prima di tutto un'esperienza. Quindi non è tanto utile trovare delle parole per definirla: meglio **sperimentarla direttamente**.

### L'esercizio del chicco d'uva passa

Questo è l'esercizio proposto da John Kabat-Zinn - il padre della mindfulness in occidente - nel **suo programma per la riduzione dello stress basato sulla mindfulness (MBSR)**.

Leggi la descrizione dell'esercizio e poi prova a farlo: bastano pochi minuti. Si impara di più facendo questo



esercizio che non leggendo dieci definizioni diverse di mindfulness.

Prendi un chicco di uva passa e per prima cosa **osservalo** con attenzione. Fai finta di non averlo mai visto prima. Senti la consistenza con le dita. Guarda la forma e il colore in tutte le sue sfumature.

Fai caso ai **pensieri associati** al chicco d'uva. Ti piace o non ti piace? Provi attrazione o repulsione?

Poi **annusalo**. Ha un odore? Sei in grado di sentirlo? È un odore lieve o forte?

### **Ora assaggialo.**

Portalo lentamente alle labbra e prima di metterlo in bocca osserva la salivazione che si produce (succede ogni volta che ci prepariamo a ricevere del cibo). Ora **assaporalo lentamente**. Poi quando ti senti pronto a mandarlo giù aspetta un istante in modo da **cogliere in pieno l'istinto** a deglutire.

Infine, immagina il chicco d'uvetta che **ora fa parte del tuo corpo**.

Se non hai uvetta in casa puoi fare l'esercizio anche con altro. Io per esempio prima di mettermi a scrivere questo paragrafo l'ho fatto con una piccola fragola – per rinfrescare la memoria ;)

In un esercizio così semplice è contenuta l'**essenza della mindfulness**. Hai preso un gesto ordinario, come mangiare un piccolo frutto, e l'hai reso così straordinario da **meritare**



**il 100% della tua attenzione.** Non hai permesso alla tua mente di vagare e hai rotto un automatismo.

**Cosa ti ha insegnato rompere questo automatismo?**

Prova a pensarci dopo avere fatto l'esercizio.

Ecco cosa dice Kabat-Zinn in proposito:

*Poiché molti di noi usano il cibo come consolazione, specialmente quando ci sentiamo ansiosi o depressi, questo piccolo esercizio di mangiare al rallentatore **mette in luce quanto siano potenti e incontrollati molti dei nostri impulsi** riguardo al cibo. Nello stesso tempo ci rivela quanto mangiare possa essere un gesto semplice e soddisfacente e **quanto più autocontrollo sia possibile quando introduciamo la consapevolezza** in quello che stiamo facendo, momento per momento. [Jon Kabat-Zinn – Vivere momento per momento].*

## Una nuova realtà

Quando cominci a fare attenzione in questo modo **il tuo rapporto con le cose cambia**. Vedi connessioni che prima non vedevi. Diventi più capace di ascoltare la saggezza del corpo. Scopri modalità nuove di reagire davanti a vecchi stimoli.

Continuando con l'esempio del cibo, puoi vedere chiaramente l'impulso a mangiare e forse scoprire che di solito tendi a farlo troppo velocemente senza sentire davvero i sapori.



Puoi fare esercizi simili con altri comportamenti. Per esempio se ti capita spesso di vagare troppo a lungo su internet prova a osservare con attenzione quello che fai. Rallenta un attimo, il tempo tre respiri profondi, e **osserva il tuo impulso a cliccare di qua e di là**. Non fare nulla per impedirti di stare su internet, solo osserva e fai esperienza della tua compulsione.

Il punto **non è rimproverarti** per i tuoi automatismi. Il punto è renderti conto di tutto questo, acquisire la **capacità di vederlo**, utilizzando sempre una modalità gentile, rispettosa e compassionevole verso te stesso.

Non sei tenuto a cambiare niente. Il cambiamento viene da sé, con la pratica. L'obiettivo non è modificare pensieri e comportamenti, ma è riconoscerli per quello che sono.

**Mindfulness significa risvegliarsi dalla abitudine ad agire in modo meccanico e inconsapevole.**

Questa consapevolezza piano piano la puoi introdurre ed esercitare in molti ambiti della tua vita: guidare la macchina, lavorare, pulire la casa, passeggiare, correre, ascoltare gli altri.

Ecco quindi una **semplice definizione** di mindfulness:

*Mindfulness significa **prestare attenzione** intenzionalmente e in maniera **non giudicante** allo scorrere dell'esperienza nel presente momento per momento [Jon Kabat-Zinn – Vivere momento per momento].*



*Non giudicante* significa che per un attimo smettiamo di valutare se quello che accade è buono o cattivo per noi. Lo prendiamo per quello che è e basta.

## Parola chiave: pratica

Ora forse ti sei convinto che questa mindfulness sia una buona cosa. Magari leggendo fino qui hai pensato che sì, in effetti anche tu certe volte hai avuto la sensazione di **attraversare le tue giornate come un sonnambulo**.

Sempre preso da qualche pensiero, preoccupazione, a correre avanti e indietro. Farsi **prendere dai nervi** al minimo contrattempo, arrivare a sera stanchi con la sensazione di non avere vissuto affatto.

Ti piacerebbe sentirti più calmo e stabile. Osservare l'incrocio trafficato della mente senza sentirti sopraffatto o spaventato da quel vortice di pensieri e preoccupazioni che non ha mai fine. **Sentire di avere più tempo e più controllo. Meno ansia e meno fretta.**



Ritrovare più facilmente la **concentrazione** mentre svolgi il tuo lavoro. Riuscire a stare *\*davvero\** un'ora con tuo figlio dedicandogli il 100% della tua attenzione. Passare una giornata al mare senza pensare di continuo al lavoro, e goderti una passeggiata nella natura **apprezzandone** ogni istante e ogni particolare.



Prendere le distanze dalle tue ansie e preoccupazioni e capire che puoi anche **non identificarti** con queste. Smettere di scappare da te stesso: acquisire cioè la capacità di convivere con tutti i tuoi pensieri e con tutte le tue emozioni, anche quelle negative, **con uno sguardo interiore sempre gentile, curioso, amorevole.**

La buona notizia è che si può fare.

Quella cattiva è che non succede da un momento all'altro.

**Serve tempo e soprattutto serve pratica.**

*La consapevolezza non cresce semplicemente perché hai deciso che è una buona idea essere più consapevole. [Jon Kabat-Zinn – Vivere momento per momento].*

E non cresce solo perché hai letto tanti libri.

Certo, più leggi più impari e capisci i concetti. Ma **il benessere dipende solo in minima parte dalla comprensione dei concetti.** È come per la preparazione atletica: non correrai un'ora di seguito solo perché sai tutto del *running*. **Quello che ti serve è l'esercizio.**

## Quale pratica?

C'è un bel libro di Roland D. Siegel - altro grande studioso di mindfulness - che lo spiega molto bene. Il libro in italiano si chiama: *Qui e ora. Strategie quotidiane di mindfulness.*



Siegel paragona la mindfulness all'esercizio fisico, e spiega che abbiamo a **disposizione tre diversi tipi di allenamento**:

1. **La pratica formale**: cioè fare meditazione una o più volte al giorno. Di solito si comincia scegliendo un oggetto su cui concentrare l'attenzione - per esempio il respiro - e si prova a stare focalizzati su quello per un certo periodo di tempo. *La pratica formale corrisponde più o meno all'isciversi in palestra e seguire un programma di allenamento.*
2. **La pratica informale**: senza bisogno di sedersi a meditare sfrutti alcuni momenti della tua giornata per ricordare a te stesso di essere presente. Puoi farlo quando mangi, o cammini per strada, o lavi i piatti. Cerchi di concentrarti totalmente in quello che stai facendo, osservando ciò che ti sta attorno, con attenzione curiosa, cercando di cogliere tutti i dettagli e le sfumature della realtà – interna ed esterna - del momento. *Sarebbe come dire: non ho abbastanza tempo per andare in palestra, però mi ricorderò di fare le scale a piedi invece di prendere l'ascensore e di fare due passi lasciando parcheggiata l'auto.*
3. **I ritiri di meditazione**: si tratta di un allenamento intensivo, partecipando a dei veri e propri ritiri dove, assieme ad altre persone, si trascorre buona parte della giornata in meditazione. Ovviamente questa non è la scelta più immediata per chi comincia, ma ci si può arrivare, volendo, dopo avere sperimentato le modalità dei due punti precedenti. *Diciamo che corrisponde a prendersi una settimana di vacanza in*



*una spa e passare la giornata tra fitness, massaggi e salutari passeggiate nei boschi ;)*

Nel seguito di questo eBook troverai le indicazioni per fare pratica nel secondo dei modi, cioè la **pratica formale**. Sono indicazioni di base molto semplici: è veramente tutto quello di cui hai bisogno per cominciare.

Starà a te dopo un po' scegliere se approfondire quello che stai facendo, per esempio cercando un insegnante.

Quelle che troverai di seguito sono istruzioni per cominciare a praticare la **meditazione di consapevolezza** (o anche mindfulness) **attraverso l'esercizio dell'attenzione sul respiro**.

**La meditazione è ovviamente molto più di questo ed esistono diverse tradizioni e pratiche.** Quello di cui parliamo qui è solo questo tipo specifico di meditazione, seguendo le indicazioni di Jon Kabat-Zinn che è stato il primo ad introdurla nella pratica medica occidentale.

Non è per pedanteria che ci tengo a precisarlo. Se dai un occhio in giro scoprirai molte cose diverse, alcune anche contraddittorie, riguardo la meditazione. Il fatto è che stiamo parlando di una pratica millenaria, legata a religioni orientali come il buddhismo e l'induismo, ma anche alla tradizione dello yoga.

Ci potrebbe volere una vita per parlare di tutto questo.

Qui abbiamo solo scelto un tipo di meditazione, molto semplice, e vediamo come si può praticare. Tutto il resto lo lasciamo fuori.





Torniamo all'idea iniziale: vediamo come un allenamento quotidiano può aiutarci a fare rallentare il traffico della mente, a guardarlo scorrere con calma, **diventando spettatori dei nostri pensieri** e riscoprendo così la presenza e la calma interiori.

## 3. COME FARE

### La posizione

Il modo classico di praticare la meditazione è stando **seduti** su una sedia oppure in terra su un cuscino o su un tappetino. Se abbiamo problemi a stare seduti è possibile anche meditare da **sdraiati**.

**La posizione ha una sua importanza, ma non ci dobbiamo fissare nei dettagli.** Cerchiamo una postura eretta e fiera, con testa, collo e schiena allineati (se è possibile). Così facendo il respiro tende a fluire più liberamente. Inoltre così facendo andiamo a cercare con la posizione del corpo quell'atteggiamento di **autonomia**, **accettazione** e **attenzione** che vogliamo coltivare dentro di noi.

Insomma starsene stravaccati sul divano non è esattamente l'ideale ;)

**Seduti su una sedia**, scegliamone una che ci consenta di tenere i piedi per terra bene appoggiati al pavimento. Teniamo la schiena dritta. Se è possibile meglio un po' staccata dallo schienale, in modo che si sostenga da sé.



Però se abbiamo bisogno di appoggiarla, andrà bene anche così. Le mani le possiamo tenere sulle ginocchia, oppure in grembo nella posizione zazen, con la mano destra sotto la sinistra e le punte dei pollici che si toccano.

**Seduti in terra**, si può stare volendo nella posizione del loto, ma solo se la conosciamo e sappiamo mantenerla senza fatica. Altrimenti molto meglio le classiche gambe incrociate come siamo abituati a fare fin da bambini. Oppure la cosiddetta **posizione birmana** con il tallone vicino all'inguine e la seconda gamba ripiegata davanti alla prima. In ogni caso è bene sedersi su un cuscino (un guanciale piegato in due andrà bene). Se il cuscino lo metti sopra una coperta ripiegata o sopra un tappetino la posizione sarà più confortevole. Un altro modo per meditare seduti è **in ginocchio**, usando un panchetto per la meditazione o più facilmente un **cuscino**. Anche qui le mani possono stare appoggiate sulle cosce oppure nella posizione zazen.



**Sdraiati.** Se stare seduti risulta scomodo, si può meditare anche da sdraiati. In terra, su una coperta o su un tappetino da yoga, ma anche sul letto o sul divano. Per la meditazione da sdraiati si può assumere una posizione dello yoga che si chiama Shavasana, o posizione del cadavere. Ti metti supino (con la pancia all'insù per intenderci), rilassi le gambe e i piedi che tenderanno naturalmente a ricadere ai lati. Le braccia saranno lungo il corpo, con i palmi delle mani rivolti verso l'alto (aiuta a tenere aperto il torace). Se ne senti l'esigenza - magari per problemi di cervicale di cui soffriamo in molti - puoi mettere sotto la testa un cuscino o un panno ripiegato. Se scegli la posizione sdraiata è necessario fare particolare attenzione a **evitare l'intorpidimento**. Il rischio infatti è di comunicare al nostro corpo e al nostro cervello che siamo pronti per dormire o per appisolarci. Invece vogliamo meditare, e questo significa **essere svegli e attenti**.

Prima di cominciare puoi anche passare in rassegna velocemente il tuo corpo, vedere se ci sono tensioni e provare a scioglierle. Se ti siedi, prova a dondolare un po' avanti e indietro finché non ti senti comodo e stabile. L'ideale è trovare una posizione confortevole che ti faccia sentire a tuo agio.

## Ascoltare il respiro

Ora che hai trovato la posizione, le istruzioni da seguire sono molto semplici: osservare il respiro. Non c'è altro da fare.



Non ti devi sforzare di respirare più a fondo o più lentamente. **Osserva semplicemente il respiro così come è.** Inspirazione ed espirazione.

**Scegli un punto su cui focalizzare l'attenzione.** Può essere la narici: senti l'aria che le attraversa e come cambia l'ispirazione dall'espirazione. Oppure puoi concentrare l'attenzione sulla parte del corpo in cui senti di più il respiro: la pancia o il torace che si alzano e si abbassano.

Poi devi solo osservare il tuo respiro. Niente di più e niente di meno.

Ti accorgerai subito che per quanto la cosa sia semplice non è per niente facile. **Arriveranno subito dei pensieri.** Appena ti accorgi che la tua attenzione è stata distratta da un pensiero non dovrai fare altro che **riportarla gentilmente al respiro.**

Potrai sentire inoltre l'impulso a muoverti, qualche prurito o qualche formicolio. Osserva questi fenomeni. Cogli l'attimo in cui la mente ordina al tuo braccio di grattarsi e se ci riesci non fare nulla, resta a osservare l'impulso. **Cerca la consapevolezza piena di quello che succede dentro di te.**

E torna sempre al respiro. Inspirazione ed espirazione. Il continuo interscambio tra interno ed esterno.

Il punto della meditazione sul respiro è questo: **non riuscirai a farlo.** Ti accorgerai che arrivano i pensieri, arrivano le emozioni, arriva l'irrequietudine del corpo e della mente (o al



contrario l'intorpidimento e la noia) e restare concentrati sul respiro sarà difficile.

Sappi che questo NON è un problema: **non stai sbagliando niente perché è proprio così che funziona.** Il punto non è eliminare o scacciare o reprimere i pensieri. Il punto è osservare questo movimento: respiro, pensiero, tornare al respiro, prurito, tornare al respiro, emozione, tornare al respiro.

Osserva tutto ciò che accade dentro di te e cerca di non reagire in modo automatico ma riporta continuamente l'attenzione al respiro con grande **gentilezza e pazienza.**

Non riuscire a stare concentrati fa parte del gioco: riconoscere l'attimo in cui la tua mente si allontana e riportare l'attenzione al respiro non è un incidente di percorso, **è meditazione.**

Soprattutto all'inizio è possibile che la tua mente tenda a vagare così tanto che sarà come non meditare affatto. Puoi aiutarti contando i respiri mentalmente: uno dentro l'aria, due fuori l'aria, tre dentro l'aria, quattro fuori l'aria... **Quando arrivi a 10 ricominci da capo.** Occhio che contare i respiri non significa: *voglio vedere fino a dove arrivo senza distrarmi.* Contare serve solo come supporto alla concentrazione. Infatti si arriva a dieci e poi si ricomincia... non è una gara ;)

Oppure puoi utilizzare le **meditazioni guidate.** Alla fine di questa guida trovi un paio di link per accedere ai file audio messi a disposizione da alcuni centri americani di MBRS.



In ogni caso ricorda che l'obiettivo è sempre quello: cercare di mantenere stabile l'attenzione e ricondurla gentilmente al respiro a ogni distrazione.

## Quanto tempo? Formare l'abitudine

Nei libri di Jon Kabat-Zinn si parla di una pratica di 15-20 minuti, da fare una - o meglio due - volte al giorno. All'inizio però è difficile e per qualcuno potrebbe essere anche impossibile. Se dall'oggi al domani chiedi a te stesso una sessione di meditazione di 15 minuti potresti non riuscirci e trovarti irritato e scontento. **Non siamo affatto abituati a stare fermi senza fare niente.**

Prova a farlo adesso. Distogli l'attenzione dalla lettura e respira. Quanto duri? Due respiri? Tre? Subito la tua mente vuole qualcosa da fare, non ci sta a stare ferma.

Inoltre questa pratica di ascolto del respiro richiede costanza. Forse potrai riuscire oggi e domani, **con un notevole sforzo di volontà**, a meditare per 20 minuti, ma se sarà una fatica, un'imposizione, è facile che dopo qualche giorno ti stanchi e lasci perdere.

Il modo migliore di procedere quindi è **usare le stesse strategie che servono per instaurare una nuova abitudine.**

Quindi in primo luogo: **gradualità.**

Io ti consiglio di iniziare con poco, molto poco, anche se ti sembra di non avere concluso nulla. Comincia con **due minuti.** Fai partire il tuo timer, mettiti in posizione, e



ascolta il tuo respiro per due minuti. Poi basta, per oggi tutto qui.

Vai avanti per una settimana così. La settimana dopo fai 4 minuti. Quella successiva puoi passare a 8. Se 8 ancora sono troppi va bene 6. Passerai a 8 quella dopo.

Non c'è una successione precisa. L'importante è partire con pochissimo e poi aumentare gradualmente.

Facendo così impiegherai un mese o due per arrivare ai 15-20 minuti di meditazione, ma **la gradualità è il sistema migliore per prendere nuove abitudini** in modo duraturo.

Altra cosa importante da tenere presente è la **routine**. L'ideale è stabilire in quale momento della giornata inserire la tua meditazione e quale è il **tuo evento scatenante**.

Per esempio potresti decidere di meditare tutte le sere prima di andare a dormire subito dopo esserti lavato i denti. Se hai già l'abitudine di lavare i denti tutte le sere, ti verrà più facile collegare a questa azione quella di metterti a meditare.

Io confesso di non essere molto brava in questo: ancora non sono riuscita a collocare questa attività all'interno di una precisa routine. E infatti non riesco ancora a fare una pratica quotidiana. A volte salto, mi dimentico, mi faccio prendere da cose che sento più urgenti.

Questo te lo racconto non perché i fatti miei siano interessanti, ma perché credo che **non si debba essere rigidi o perfezionisti**.



Un po' di disciplina non è una cattiva idea, ma fare poco e magari in modo disordinato è sempre meglio che fare niente.

Più che badare a essere perfetti nella costanza e nella durata, è più importante lasciare che piano piano la pratica di mindfulness **penetri nella tua vita**. Che diventi qualcosa che ti appartiene e che non ti abbandonerà più.

## Benefici

La mindfulness può diventare una tua compagna di vita, e **camminare accanto a te ogni giorno**.

Dopo un po' ti accorgerai che questo allenamento alla consapevolezza e alla presenza ti accompagnerà in tanti momenti della giornata.

Potrà capitarti davanti a una situazione di stress sul lavoro di fermarti un attimo, giusto il tempo di un respiro, e di scoprire che puoi reagire in un modo nuovo e molto più utile del solito.

Un giorno ti ritrovi fermo in fila in tangenziale e invece di innervosirti ne approfitterai per rilassare le spalle e ascoltare il respiro.

E mentre sei sulla sedia del dentista tremante di paura ti potresti accorgere che **se stabilizzi la mente sul respiro e non cerchi vie di fuga**, puoi vivere pienamente anche questa esperienza e *stranamente* la paura si riduce.

Queste sono solo alcune delle cose che sono successe a me da quando ho cominciato a fare di pratica di mindfulness. A





te forse ne succederanno altre. Ognuno di noi ha i suoi punti critici, le situazioni difficili, i meccanismi che scattano in automatico.

Per questa via non diventerai un buddha né un abile meditatore, ma avrai uno strumento, sempre con te, per tornare serenamente al presente e alla radice del tuo essere.

Se scopri che tutto questo ti piace, vuoi saperne di più, vuoi approfondire la tua pratica, hai diverse possibilità. Leggere libri, cercare un insegnante. Spesso nei centri dove si pratica yoga ci sono anche lezioni dedicate alla meditazione. L'approccio potrebbe essere diverso da quello descritto fino qui, ma il cuore della pratica è lo stesso. Oppure puoi cercare se nella tua città ci sono insegnanti specializzati in MBSR che propongono corsi e lezioni.

Durante la meditazione può succedere di sperimentare attimi di grande pace e serenità. Accoglili con gratitudine, ma con la consapevolezza che **non è quello lo scopo di ciò che stai facendo.**

Accanto a questi momenti di pace potranno capitare cose meno piacevoli. Mentre ascolti il tuo respiro infatti potresti diventare consapevole di pensieri ed emozioni negative che normalmente tendi a lasciare in sottofondo. Accetta anche questo con serenità.

Ricorda che l'obiettivo è quello di **familiarizzare** con te stesso, non quello di rilassarti o di sviluppare il pensiero positivo.

Procedi sempre con grande dolcezza e gentilezza e ricordati che sei libero



di sospendere la meditazione in qualsiasi momento.

Non trascurare l'importanza della **pratica informale**: prendi un qualsiasi momento della tua giornata e prova a rallentare e a concentrarti in quello che stai facendo. Fai esattamente come nell'esercizio del chicco d'uva: vai piano e ascolta.

La scienza negli ultimi 30 anni ha più volte dimostrato gli enormi **benefici** della meditazione. Migliora la concentrazione, la resistenza allo stress, può essere di supporto nel trattamento della depressione e dell'ansia, aumenta la resilienza, rinforza il sistema immunitario, addirittura ritarda l'invecchiamento, rende più felici.

Non ti consiglio però di impegnarti in questa pratica con lo scopo di ottenere questi benefici.

*"(...) **nella meditazione la via migliore per ottenere risultati è quella di non cercare di ottenere risultati**, e di concentrare invece l'attenzione sul vedere e accettare le cose così come sono, momento per momento. Con pazienza e una pratica regolare, il movimento verso i risultati verrà da sé. Esso sarà uno sviluppo spontaneo: tu ti limiti a fargli spazio e a invitarlo dentro di te. [Jon Kabat-Zinn – Vivere momento per momento].*

Praticare la mindfulness è come fare un viaggio senza meta. Dietro ogni angolo può esserci una scoperta, ma non potrai mai dire di essere arrivato.



## Per approfondire

Di libri sulla mindfulness ce ne sono molti. Qui di seguito ti lascio alcuni titoli che io stessa ho letto e che mi sono serviti per cominciare la mia pratica e per scrivere queste pagine. Non è detto che queste siano le cose migliori che sono state scritte sulla mindfulness, però posso assicurarti che sono tutti buoni libri, adatti per cominciare nel modo corretto.

- Jon Kabat-Zinn - *Vivere momento per momento*
- Jon Kabat-Zinn - *Ovunque tu vada ci sei già*
- Ronald D. Siegel - *Qui e ora. Strategie quotidiane di mindfulness*
- Sharon Salzberg – *Il respiro della felicità*

Se ti interessa in particolare la pratica informale è molto interessante e utile anche:

- Paolo Subioli - *Zen in the City: l'arte di fermarsi in un mondo che corre*

Se vuoi provare a fare pratica con l'aiuto delle **meditazioni guidate** ne puoi trovare diverse on line del tutto gratuite. Io uso quelle del Centro di ricerca sulla Mindfulness dell'università della California: sono brevi, l'audio è di buona qualità (non ci sono fruscii o altro), la voce femminile è gradevole. Le trovi qui: [meditazioni guidate Ucla](#).

Poi ci sono quelle proposte dal Centro per la mindfulness di San Diego. Qui c'è una scelta più ampia come tipo di meditazioni, durata, e voci: [meditazioni guidate Ucsd](#).



Ovviamente sono in inglese, ma parlano tutti lentamente scandendo bene le parole. Un'ottima occasione per fare una doppia pratica: mindfulness e inglese ;) )

Se invece l'inglese proprio non ti va giù, niente paura. Puoi provare le tracce audio in italiano di Carolina Traverso, psicologa e psicoterapeuta specializzata in MBSR: [meditazioni guidate Carolina Traverso](#). Tra l'altro sul suo sito trovi articoli sempre aggiornati e interessanti su mindfulness e dintorni.

Con questo mi auguro che questo breve viaggio nel mondo della mindfulness sia stato piacevole e utile. Ti aspetto su [My Way Blog](#): puoi usare lo spazio dei commenti per farmi sapere cosa pensi di questa guida. Mi farebbe un gran piacere!

Grazie per la tua attenzione.

*Marina*

## Avvertenze

1) Anche se per scrivere questa guida sono *salita sulle* spalle dei giganti ;) sono io l'unica responsabile di questo contenuto, quindi se ho commesso errori ti prego di farmelo sapere per e-mail all'indirizzo [myway.marina@gmail.com](mailto:myway.marina@gmail.com). Provvederò a verificare ed eventualmente a correggere.

2) Inoltre, la solita avvertenza quando si tratta di temi che riguardano il benessere psico-fisico delle persone: **nulla di quanto scritto qui può sostituire l'intervento di un medico o di altri professionisti della salute**. Se sospetti di avere qualche disturbo di tipo fisico o psicologico non aspettare e rivolgiti a persone competenti.

3) I contenuti di questo eBook sono rilasciati con licenza [creative commons](#) (attribuzione, non commerciale, condividi allo stesso modo). Sei libero di utilizzarlo per scopi non commerciali e citando sempre correttamente la fonte con il mio nome e il link al mio blog. Questo eBook è gratuito e riservato agli iscritti a [My Way Blog](#). Ti chiedo quindi la cortesia di non metterlo a disposizione per il download sul tuo sito o blog.

