

pratica **M** ente

ESERCIZI
PER CAMBIARE

Maria Beatrice Toro

7 GIORNI DI MINDFULNESS

Esercizi per ritrovare
se stessi in un mondo frenetico

FrancoAngeli

pratica **M** ente

ESERCIZI
PER CAMBIARE

FrancoAngeli

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio "Informatemi" per ricevere via email le segnalazioni delle novità.

pratica **M** ente

ESERCIZI
PER CAMBIARE

Maria Beatrice Toro

7 GIORNI DI
MINDFULNESS

Esercizi per ritrovare
se stessi in un mondo frenetico

FrancoAngeli

Grafica della copertina: Alessandro Petrini

Copyright © 2018 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

INDICE

Introduzione	pag.	7
Mindfulness in poche parole	»	11
Lunedì. “Il gusto di cominciare”	»	23
Martedì. “Visualizzare e creare”	»	31
Mercoledì. “Muoversi e... prendere una direzione”	»	39
Giovedì. “Passare all'azione”	»	47
Venerdì. “Raccogliere i feedback”	»	55
Sabato. “Ritirare le energie a te”	»	63
Domenica. “Ritrovare se stessi”	»	71
Conclusioni	»	79
Bibliografia e letture consigliate	»	83

INTRODUZIONE

È giunto il momento di fermarti e prendere un po' di tempo per te...

Hai lavorato duro, impegnandoti. Hai seminato con fiducia e non sempre hai raccolto. Hai fatto tante esperienze (belle e brutte) e, come ogni essere umano, hai la tua storia da raccontare.

In tutto questo, anche tu cerchi la felicità.

Questo libro ti proporrà delle pratiche che ti permetteranno di avvicinarti alla serenità. Ti insegnerà semplici pratiche di meditazione da fare ogni volta che lo desideri. Perché, quando lo vorrai, ti potrai fermare e fare un esercizio, lasciando che la mente abbandoni i pensieri e si dedichi all'arte di vivere il presente, per ritrovare il ritmo in un mondo che va di corsa.

PERCHÉ HO DECISO DI MEDITARE?

Cominciamo l'avventura della mindfulness con una domanda davvero molto importante: perché ho deciso di meditare?

Alcune persone decidono di meditare per riconnettersi con se stesse, per scoprire i desideri più profondi, per conoscere intimamente i propri valori e le proprie priorità o, ancora, per dare se stessi a ciò che conta davvero, smettendo di spendersi per cause poco importanti. Altre vogliono rendersi conto da vicino di ciò che è nocivo per la propria vita per poi lasciarlo andare via, con delicatezza. Altre ancora cercano semplicemente un po' di pace, per raggiungere quel momento magico di "silenzio tra due onde" (dove le onde sono le preoccupazioni, i rimpianti, le urgenze, gli impegni). Quel momento magico di silenzio siamo noi.

Esercizio. Perché ho deciso di meditare?



Rispondiamo alla domanda "perché ho deciso di meditare?" e diamoci tempo per ripeterla più volte, in modo da trovare un perché sempre più profondo. Scriviamo di seguito le nostre risposte.

Perché ho deciso di meditare? _____

Perché ho deciso di meditare? _____

Perché ho deciso di meditare? _____

Forse abbiamo trovato le parole per dirlo o forse quelle righe dell'esercizio precedente sono rimaste vuote. Non importa.



Nella mindfulness
non c'è mai un modo giusto o sbagliato di fare le cose,
c'è il nostro modo, che è esattamente quello che è.

“Mindfulness” significa smettere di giudicare, di stabilire standard, di seguire tabelle di marcia. Niente ansia da prestazione, ma tanta curiosità per se stessi e per il presente: ci penserà la vita a darci un'esperienza di questo “qui” e di questo “ora”.

Accogliamo quindi i motivi per cui decidiamo di meditare senza giudizio, ma con la consapevolezza di aver fatto un piccolo passo verso la conoscenza di sé.

QUALI SONO LE CONDIZIONI CHE MI CONSENTONO DI MEDITARE?

E ora facciamo il secondo passo e chiediamoci: quali sono le condizioni che mi consentono di meditare?

Esercizio. Quali sono le condizioni che mi consentono di meditare?



Magari abbiamo sentito parlare della meditazione da un conoscente, dalla tv o dal web. Poi abbiamo fatto una piccola ricerca e ci siamo convinti di provare. Abbiamo ritagliato del tempo per ascoltare un istruttore o per comprare un libro, trovando le risorse economiche per farlo. Tra le condizioni di certo c'è anche l'esser nati in un posto dove abbiamo potuto studiare, imparare a leggere, a ragionare, ad appassionarci a molti argomenti. Possiamo anche godere di un certo comfort fisico. Probabilmente siamo liberi dalla fame, dal freddo, dal caldo torrido. E abbiamo un corpo che ci consente di leggere e/o di ascoltare. Quindi: quali sono le condizioni che ci consentono oggi di meditare?

Quali che siano queste condizioni, diventiamone consapevoli e ringraziamo noi stessi per aver scelto di cominciare a meditare ma diciamo “grazie” anche a tutte quelle condizioni che lo rendono possibile perché non sono scontate: in altri periodi della nostra vita non ne disponevamo e, forse, non dureranno per sempre... l'importante è che oggi siano presenti consentendoci di fare ciò che desideriamo.

MINDFULNESS IN POCHE PAROLE

La mindfulness è l'arte di esser presenti, attenti, vigili a ciò che accade, in modo da far scaturire una consapevolezza particolare.

L'attenzione viene guidata, attraverso una serie di esercizi, a soffermarsi su ciò che accade nel momento presente (piuttosto che vagare tra ricordi, pensieri, preoccupazioni, valutazioni, propositi, illusioni che poco hanno a che fare con la vita reale...).

Le sensazioni che provengono dall'esterno e che colpiscono i sensi che sorgono nel nostro corpo, come i vissuti interiori, le emozioni, i pensieri, possono tutti diventare ottimi oggetti di osservazione. E a questi oggetti di osservazione si deve prestare una particolare e specifica attenzione, ovvero:

- ✓ intenzionale;
- ✓ rivolta al momento presente (al “qui e ora”);
- ✓ con una modalità non giudicante.

Questo significa che l'osservazione e l'attenzione su un particolare oggetto è una scelta volontaria che implica l'esser presente “qui e ora” (non come quando si è rapiti o catturati da qualcosa), ma significa anche che non ci sono sensazioni “giuste” o “sbagliate”, né emozioni o pensieri proibiti: ogni esperienza deve essere vissuta esattamente per quello che è.

Quando osserviamo un oggetto con piena attenzione e presenza (ad esempio una parte del corpo, il fluire del respiro o i suoni che sorgono e si susseguono nell'ambiente circostante), si può già dire che stiamo praticando mindfulness. E succederà spesso che la nostra mente divagherà dall'oggetto che ci siamo proposti di osservare: ogni volta che ci facciamo caso, con gentilezza e senza giudizio, riportiamo l'attenzione sull'oggetto.

Mille volte ci distrarremo, e altrettante mille volte riporteremo la mente indietro sui suoi passi. La cosa fondamentale infatti non è quella di restare concentrati, ma continuare, per tutta la durata della meditazione, a notare ciò che accade per tornare poi all'oggetto.

Diverse pratiche di mindfulness traggono ispirazione e origine dalla meditazione buddista; altre dallo yoga e dall'aikido.



La novità della mindfulness sta nel praticare la meditazione non per favorire un'esperienza trascendente, ma per sostenere il proprio benessere e quello della comunità, migliorando lo stato d'animo, la chiarezza mentale, la capacità di relazione e di comunicazione con gli altri.

UN PO' DI STORIA

Nel 1979 Jon Kabat-Zinn, l'ideatore del metodo, fondò, presso la Scuola medica dell'Università del Massachusetts, la prima clinica per la riduzione dello stress in cui utilizzò la mindfulness. A metà degli anni '90 quella struttura si ampliò e divenne il Centro per la consapevolezza nella medicina, nella cura della salute e nella società, attivo tuttora. Kabat-Zinn rivolse la sua formazione anzitutto ai pazienti che venivano curati nell'ospedale per aiutarli ad affrontare gli stress connessi all'esperienza della malattia fisica. Formulò così vari percorsi e training di mindfulness da effettuare in gruppo e li sottopose poi a rigorose verifiche medico-scientifiche.

Da allora, migliaia di studi hanno mostrato l'efficacia della mindfulness per ridurre lo stress, per migliorare il tono dell'umore e per essere meno vulnerabili alle dipendenze.

COSA NON È LA MINDFULNESS

A livello cerebrale sono stati osservati diversi cambiamenti collegati alla pratica meditativa. Essa, se effettuata per un tempo sufficiente, può accrescere il volume delle aree del cervello deputate alla regolazione delle emozioni, alle emozioni positive e all'autocontrollo. Dal momento poi che lo spessore della corteccia aumenta nelle aree connesse alla capacità di prestare attenzione vuole dire che la prestazione cognitiva migliora e questo è di grande aiuto per le persone che rischiano cali di attenzione (siano bambini o anche anziani che desiderano prendersi cura del buon mantenimento delle proprie facoltà di pensiero e di analisi).

La mindfulness quindi non è una fuga dalla realtà. Al contrario, essa ci porta a essere presenti nell'esperienza così com'è, permettendoci di viverla appieno.

La mindfulness non è un cambiamento di vita, ma a cambiare è il modo modo in cui la affrontiamo.

La mindfulness non è un'esperienza religiosa, sebbene aiuti a sviluppare attitudini quali la gratitudine, l'accettazione, la benevolenza verso gli altri e verso sé.

La mindfulness non aiuta a fuggire dalle cose, ma a vederle con maggior chiarezza, profondità e senso di prospettiva.

Paradossalmente, anche se non è ciò che si stava cercando, aiuta anche la produttività, la capacità di fare squadra, di trovare solu-

zioni nuove a problemi già noti; chi medita migliora la sua vita sociale a dispetto dello stereotipo che vede il meditante tutto solo, lontano dalle persone e dal mondo... Saremo sempre nel mondo con un piccolo tocco di pazienza, gentilezza e intelligenza emotiva in più.

Principio 1



La mindfulness non è una "magia" utile per controllare quello che succede, ma un allenamento a controllare la qualità della mente e, dunque, della vita.

L'IMPORTANZA DEL RESPIRO

Il respiro è l'oggetto di meditazione più diffuso, utilizzato, conosciuto ed efficace per connettersi con se stessi, restando agganciati al presente momento dopo momento. E non c'è modo più immediato di radicarsi nel "qui e ora" che portare l'attenzione al respiro.

Eppure, se proviamo a seguire con l'occhio della mente ogni respiro, anche solo per un minuto, ci accorgiamo che non è affatto semplice!

Principio 2



Il respiro è sempre qui in noi... con noi...
Ed è sempre qualcosa che... sta accadendo ora.

Ci vuole determinazione per ascoltare un oggetto così sottile: ci si distrae molto rapidamente e a volte non ci si accorge neppure di essersi persi in qualche pensiero, tanto è forte il potere “assorbente” dell’attività mentale spontanea.

L’essenziale per praticare non è riuscire a seguire il respiro, ma mantenere l’intenzione di tornare al respiro, per tutta la durata della pratica.

Esercizio. Spazio di respiro di un minuto



Sediamo su una sedia con lo schienale diritto o su un cuscino sul pavimento. La postura è rilassata, ma evoca vigilanza e un senso di dignità. Regoliamo un timer per il tempo di un singolo minuto.

ISTRUZIONI

- ✓ Iniziamo semplicemente... diventando consapevoli del fatto che stiamo respirando e portiamo l'attenzione al movimento del respiro nel corpo.
- ✓ Sentiamo il respiro quando entra nel corpo e quando lo lascia. Semplicemente. Senza modificarlo.
- ✓ Osserviamo il ciclo completo di ogni respiro. Quando inspiriamo, sappiamo che stiamo inspirando. Quando espiriamo, sappiamo che stiamo espirando.
- ✓ Se la mente si distrae, torniamo al respiro. Nessun commento. Nessun giudizio.
- ✓ Riportiamo l'attenzione al respiro, in qualunque punto del ciclo ci troviamo. Possiamo sempre usare il soffio di un respiro – questo respiro che stiamo facendo ora – per tornare al presente.
- ✓ Lasciamo andare tutti gli oggetti della mente, permettendoci di essere semplicemente qui, presenti. Siamo il respiro che si muove, le sensazioni nel corpo, i suoni che avvertiamo, i pensieri che sorgono, tutto questo andare e venire... permettiamo tutto questo.
- ✓ In silenzio, siamo presenti a tutto, a come si svolge, completamente. Momento dopo momento. Respiro dopo respiro.

I BENEFICI DELLA PRATICA

Parlare dei benefici della meditazione sembra un po' paradossale...

Dato che si tratta di stare nel presente, non si può "praticare per raggiungere un obiettivo", perché l'aspettativa di una ricompensa presuppone che la mente sia orientata al futuro.

Nella mindfulness vale infatti il principio n. 3.

Principio 3



Lasciar andare ciò che desideriamo
è l'unica via per ottenerlo.

Evitiamo, allora, di crearci troppe aspettative e procediamo con la pratica della meditazione con un importante passaggio attraverso il corpo.

LA PRATICA E I CINQUE SENSI

Dopo aver visto come aprire una finestra su noi stessi attraverso il respiro, impariamo ora ad aprire la coscienza verso il mondo.

Lo faremo attraverso i cinque sensi, ricordando che la felicità solitamente si radica in un'esperienza che ha una sua dimensione sensoriale e contemplativa.

Come possiamo facilmente immaginare, anche in questo esercizio l'obiettivo non sarà verso un qualcosa di particolare ma, piuttosto, verso ciò che c'è in questo momento o, più precisamente, verso l'ambiente, così come possiamo percepirlo.

Nota bene



Quando la mente è assorta,
i sensi sono parzialmente disattivati.

L'idea è che possiamo risvegliare i sensi attraverso alcune pratiche, perché non è detto che essi siano già veramente attivi. Ci sarà probabilmente accaduto, talvolta, di urtare una persona perché “non l'avevamo vista”. Oppure che qualcuno ci parlasse senza però registrare alcun tipo d'informazione perché immersi nei nostri pensieri.

Esercizio. Pratica dei cinque sensi



Sediamo su una sedia o su un cuscino. Se preferiamo, posizioniamoci distesi. Attiveremo i sensi uno alla volta, per circa un minuto ciascuno.

ISTRUZIONI

Cominciamo chiudendo gli occhi e portando l'attenzione al respiro. Contiamo 3 respiri lenti e profondi e poi... iniziamo.