

## Cosa è la Mindfulness

La “filosofia” Mindfulness nasce in oriente, è il fondamento della tradizione meditativa dei monaci tibetani ma è stata apprezzata, e tradotta in protocolli, da Jon Kabat-Zinn, un biologo americano che, incuriosito dai numerosi benefici di questa pratica, l’ha “importata” in occidente (come è accaduto con lo yoga) strutturandola in protocolli che prevedono la meditazione sul corpo, sul respiro, sul movimento, sul cibo. L’importanza della lentezza come recupero consapevole dell’attenzione focalizzata sul momento presente è il grimaldello che può scardinare abitudini vecchie, scorrette, in cui le posture del corpo e della mente sono sorrette dalla distrazione, sempre centrata sul futuro o sul passato perdendo così l’importanza del qui e ora.

Quello stesso “potere di adesso” di cui parla anche Eckhart Tolle, cercato da mistici e pellegrini, e anche dai vagabondi dello yoga diventato, nei protocolli Mindfulness, un momento importante del viaggio di ritorno al Sé.

Mindfulness è la traduzione inglese della parola Sati, che in pali, la lingua liturgica del Buddhismo, si riferisce all’espressione “attenzione consapevole”, “consapevolezza”. L’ideogramma completo indica l’importanza dell’atto di vivere con il cuore il momento presente. Secondo la definizione di Jon Kabat-Zinn, Mindfulness significa “porre attenzione in un modo particolare: intenzionalmente, nel momento presente e in modo non giudicante”. Il giudizio su noi stessi e sugli altri è sempre divisione, intolleranza, eruzione dell’ego.

L’accettazione, invece, è moto dell’anima, anelito a quella congiunzione di opposti che, finalmente integrati, possono essere trascesi attraverso una visione superiore in cui la compassione è madre divina di ogni

accoglienza. Accettare sé stessi è il primo passo per accettare anche gli altri nella difficile scacchiera in cui i bianchi e i neri, da sempre, lottano per il predominio. Nel suo inquieto, perturbante “Novella degli scacchi” Stefan Zweig narra di un uomo impegnato in una partita a scacchi contro sé stesso, obbligato a spostarsi dal bianco al nero in continuazione, immaginando strategie che dovrà poi contrastare sull’orlo di un paradosso che è metafora dell’uomo avversario di sé, la cui follia si emancipa, con la trasgressione dell’elemento duale riunito internamente, dalle costrizioni della proiezione che diventa elemento costituente dell’Io e non più funzione da attribuire a un altro essere umano. Quando schieriamo il bene e il male scegliamo, ma scegliendo perdiamo la neutralità riconquistata, negli esercizi di Mindfulness, proprio attraverso la sospensione del pensiero separativo a favore dell’ascolto accogliente di luci e di ombre, delle sensazioni piacevoli e di quelle fastidiose, intese come sensazioni a cui non contrapporsi evitando dunque di scegliere “qualcosa” in opposizione al “tutto”, approdiamo così a una gentile neutralità che ci permette di essere testimoni. Restare in contatto con ciò che, semplicemente, è, facendosi ricettacolo, accoglienza amorevole, invita la mente a calmarsi aiutando l’ascolto dell’anima il cui lessico è traducibile solo con il linguaggio del cuore. Per questo nelle tradizioni spirituali la meditazione è lo strumento in grado di trascendere le bizze dell’ego, smantellando la dimensione limitata della percezione comune per vivificare invece i vasti spazi interiori in cui, finalmente libero di “essere”, batte quel cuore sapiente che conosce già tutto perché la sua grammatica non appartiene più alla Babele di questa terra.

Chi medita è più felice, dicono le ricerche scientifiche condotte su monaci e religiosi, perché questa felicità nasce dalle inviolate distese interiori in cui i condizionamenti esterni, liberati, scompaiono, inghiottiti dal vuoto carico di un pieno sconosciuto alla logica sempre frammentata dalle divisioni, e in quel pieno l’anima si riconosce, trasferendo la metafora del tavolo quadrato del mondo esterno alla tavola rotonda di un universo interiore in cui Re Artù e finalmente “primo fra uguali”. Niente più distinzione, né lotta, né opposizione. Nessuna gerarchia ad eccezione di quella del cuore.

Se allenata, la mente impara a calmarsi trovando soluzioni diverse da quelle attivate dal solito, prevedibile pilota automatico che condiziona le nostre giornate. Ed è proprio questo l’intento della Mindfulness: disinnescare le risposte programmate dal nostro cervello per trovare soluzioni più salutari.

Uscire da uno schema abituale implica rinunciare “alle pantofole” mentali che pigramente utilizziamo, ripetendo sempre le stesse reazioni davanti a uno stimolo, esattamente come i cani dell’esperimento di Pavlov. I riflessi

condizionati diventano abitudine, e l'abitudine è generatrice di morte. Morte di ogni anelito al cambiamento, con i suoi mutamenti necessari per la metamorfosi che cambierà il bruco in farfalla, annunciando il suo volo sul mondo. Per cambiare bisogna portare l'attenzione sul momento presente, allentando le pressioni innestate dal futuro e dal passato, complicazioni che non esistono nella verticalità dell'istante. In una società che rincorre i profitti velocizzando ogni gesto, guidato dall'imperativo "produrre, produrre, produrre", quell'istante è benedetto. Il paradigma "produco ergo sum", Cartesio nel terzo millennio, va smantellato. Riappropriarsi del tempo è balsamo che tutto ristora ma che diventa ancora più indispensabile per chi vive dolorose situazioni di stress come conseguenza di un trauma.

Il protocollo Mindfulness più conosciuto è l'MBSR, Mindful Based Stress Reduction. Io stessa ho fatto un training con una terapeuta specializzata, ritrovando, nello svolgimento, agganci con lo yoga e con alcune tecniche di meditazione già sperimentate in passato, come la camminata lenta e l'ascolto del respiro.

Trasportata da oriente a occidente, la meditazione vipassana lungo la migrazione ha smarrito alcune pepite d'oro, impossibili da trasportare fuori dal contesto spirituale che ne rappresenta la insostituibile patria. Eppure quei pezzi erranti, introdotti in altri contesti, hanno portato nuove luci nei cieli domestici che le hanno ospitate, scintillando fra aurore e tramonti di un occidente smarrito nella perdita della sacralità che feconda la vita.

Ed è la sacralità a incantare l'uomo che negli esercizi di Mindfulness riscopre il senso profondo del suo destino, accorgendosi che il cammino è molto più sottile di quello immaginato. Si scopre così che la meditazione è molto di più di quello che credeva essere solo un protocollo antistress.

È l'anima, taciuta la mente, a farsi finalmente ascoltare. Termini come Mindful eating e Mindful yoga sono

diventati comuni, ma il principio che li determina, nella loro versione occidentale, è sempre lo stesso: la consapevolezza del gesto lento. Tra l'altro, lo yoga è di per sé "mindful", (non a caso nasce sempre in oriente) perché, a differenza della ginnastica classica e della palestra, invoca l'attenzione in ogni istante, relegando la distrazione all'oblio. È la lentezza la via regale che conduce la mente alla presenza, recuperandola, con gentilezza, dalla gravità di un passato che è stato e dall'assillo di un futuro che ancora non è. E lo fa attraverso il gesto, qualunque gesto: mangiare, respirare, camminare, lavarsi la faccia, guardarsi intorno. L'ascolto si focalizza sulle sensazioni che emergono, rimanendo testimoni dei fenomeni osservati, interagendo con loro attraverso la consapevolezza, senza sovraccaricare la mente con pensieri inutili che creano sovrastrutture ingombranti e soprattutto pericolose, se ripetute nel tempo, per l'equilibrio e la calma. Le vittime di abusi riescono a tornare nel corpo imparando a controllare i pensieri senza lasciarsi travolgere.

Ogni esercizio Mindfulness è importante, rappresenta un pezzo del puzzle da incastrare per compiere un disegno che in realtà non ha inizio né fine: scoprire il gusto di una pietanza attraverso la masticazione lenta, controllata, in cui i sapori tornano a dominare, poggiandosi sul palato come fosse la prima volta, in una sorta di battesimo del gusto reso virtuoso, e portatore di grazia e stupori, grazie al godimento di ogni singolo istante, magari mentre si sorseggia un vino che scopriamo gradito alla mente ma non al palato. Ancora, camminare a occhi chiusi ascoltando solo la pressione dei piedi scalzi sul pavimento, antico e gradito ritorno ai perduti spazi dei sensi.

Fermarsi, respirare, contattare il corpo. Essere, non più divenire.

La scoperta della differenza tra ciò che pensa la mente e ciò che invece il corpo sente è la guida verso una percezione più sottile e allo stesso tempo intensa, frutto di un contatto maggiore, più responsabile, con ogni forma di elemento "tossico" che inquina il corpo, sia che venga introdotto dai pensieri che dall'azione fisica nella materia. L'esecuzione del bodyscan, un altro esercizio di Mindfulness, conduce la coscienza di ogni singola parte del corpo, in progressione, in un'esplorazione che dai piedi arriva alla nuca, aiutando l'ingresso nel presente magico in cui non abita più nessun affanno.

Lo stress si allenta, le tensioni diminuiscono fino a sgombrare il campo, anche solo per alcuni istanti che con l'allenamento sono sempre più lunghi, dalle tensioni, fino a creare una nuova percezione di sé, sempre più stabile,

sempre meno offuscata dai tumulti del mondo. Essere gentili con sé stessi, praticando la compassione, diventa l'atto del quotidiano che ci connette con tutto ciò che è. Sia lo yoga che la Mindfulness arrivano a noi viaggiando da oriente a occidente, come re magi che portano in dono la coscienza del corpo, diventato strumento per suonare il canto del cuore. Sia lo yoga che la Mindfulness aiutano moltissimo nel recupero della funzionalità dell'ippocampo, aumentando di nuovo il suo volume ridotto a causa della stress persistente.

Il codice dell'anima può essere decifrato attraverso il corpo, i sogni, l'immaginazione. L'energia è la sua firma. Per questo a volte respingiamo persone che non conosciamo, avvertiti dalla tensione fisica che si manifesta nel contatto ravvicinato e chiude il diaframma, facendoci assumere involontarie difese incrociando le braccia. Sul piano sottile siamo molto più saggi di quanto immaginiamo, l'energia sa, l'energia non mente.

Percepriamo il campo energetico di chi ci sta accanto prima ancora che il logos lo traduca in sensazioni e pensieri. Sul piano vibrazionale siamo maestri, ma abbiamo dimenticato come utilizzare la saggezza del tempo arcaico in cui gli uomini erano vicini agli dèi, non sappiamo più portare sulla terra la piuma celeste di Maat, usare gli elementi come Merlino, sfuggire a Circe per proseguire sulla rotta di Itaca. L'ascolto dell'energia soffia sulla pelle come brezza al mattino, bisogna solo essere attenti sollevando dall'oblio l'uso dei sensi. Se vogliamo che la farfalla ci insegni il suo canto dobbiamo padroneggiare l'utilizzo e la percezione dell'energia, della nostra e di quella degli altri. Ed è su questo sentiero che ho incontrato le onde theta, imparando a usare una tecnica di guarigione energetica che unisce la fisica dei quanti alla spiritualità occupandosi dell'inconscio, del corpo e dell'anima in un corpus unico vicino a quel mondo antico in cui la conoscenza non si era ancora frammentata dividendo la filosofia dalla matematica, la geometria dalla danza, l'astrologia dall'astronomia.

Il Thetahealing, di cui ho potuto apprezzare gli effetti sorprendenti prima su di me, durante i corsi di formazione, poi sui sugli altri, raduna aspetti complessi, tutti necessari alla comprensione e alla risoluzione dei meccanismi che limitano, ostacolano, condizionano la piena espressione dell'unità mente / corpo in cui danza la nostra energia, liberando il potere dell'anima. Credo sia stata la farfalla a sussurrarmi questa strada nelle notti di luna piena, quando il femminile si sveglia e danza insieme alle stelle. Sono le notti dello stupore, della magia, delle unioni proibite fra il cielo e la terra. Sono le notti delle streghe e di tutte le donne che si ribellano, che creano universi soffiando sulle acque divine e accendono i fuochi dei loro talenti mescolando spezie e magia. Sono le notti in cui le curandere contattano la cicatrice di tutte le guaritrici ferite a cui offrono la perla di una lacrima bagnata di conoscenza. Sono le notti delle iniziazioni, degli apprendistati, degli studi segreti. Chi non ha sofferto il processo di caduta negli inferi che precede l'evoluzione in cui la spirale ascende superando sé stessa è limitato nella guarigione di un'altra persona, perché il dono nascosto del dolore è proprio la trasformazione che tratterà il passo per chi, ancora nel buio, vorrà percorrere lo stesso cammino.

È la farfalla che diventiamo a spingere le altre donne verso i misteri del volo. Non cadremo come Icaro se sapremo separare le ali dall'arroganza, facendo della condizione umana il passaggio verso la luce dell'anima. Per volare bisogna prima cadere in quell'abisso, per sanare noi stessi e gli altri dobbiamo prima sentire sulla pelle il taglio feroce dei pezzi disintegrati, frammentati, dispersi.