

Mindfulness

Mindfulness è un termine inglese che possiamo tradurre in italiano con Consapevolezza; significa prestare attenzione in modo intenzionale e non giudicante al contatto diretto con l'esperienza in corso. Semplicemente siamo consapevoli di tutto quel che succede sul piano mentale e corporeo senza passare attraverso il filtro del giudizio.

Sebbene la pratica della Mindfulness (in lingua pali: "sati") trovi le sue radici nella spiritualità buddista essa è presente in tutte le tradizioni sapienziali del mondo e in molte religioni (cristianesimo, induismo, islam, ebraismo, taoismo...)

Al giorno d'oggi la Mindfulness ha trasceso le sue origini spirituali ed è largamente impiegata oltre che in campo psicologico anche in quello medico (nella cura degli effetti dello stress, nel dolore cronico e in varie patologie) ed è fonte di ispirazione anche in contesti quali le neuroscienze, l'educazione, la ricerca medica ed il mondo del business.

I maggiori vantaggi della Mindfulness si traggono dalla semplice osservazione dei propri processi mentali così come si presentano, senza giudicarli; questa "spassionata" modalità di attenzione produce una grande lucidità, chiarezza ed accettazione della realtà.

Attraverso la Mindfulness apprenderai ad entrare in contatto diretto con la tua vita: si tratta della tua vita e nessun altro può sostituirsi a te e dirti come viverla. Fortunatamente la Mindfulness non è in commercio, la possiedi già e ne sei consapevole tutte le volte che ti sorprendi ad essere distratto, "portato via" dai tuoi pensieri: in quei momenti torni ad essere presente a te stesso, ti "ricordi" di te (il termine sanscrito per Mindfulness è smrti la cui "radicale" è smr che vuol dire ricordo).

Nel contesto della tradizione buddista la Mindfulness viene praticata in modo formale applicando la Consapevolezza mentre si è seduti, in piedi, sdraiati, lavorando con la respirazione sulle sensazioni, le emozioni, i pensieri, ecc...ma esiste anche un modo informale di applicare la Consapevolezza nella vita quotidiana di ciascuno di noi per esempio quando mangiamo, o nel fare attività fisica, al lavoro, nelle relazioni interpersonali, ecc... Semplicemente portiamo la nostra attenzione al momento presente: in effetti siamo vivi adesso e, a guardar bene, la vita si svolge solo per momenti successivi. Se non siamo pienamente presenti, in molti di quei momenti ci lasceremo sfuggire ciò che c'è di più valido nella vita e soprattutto non ne vedremo la ricchezza, la bellezza, il miracolo. Risvegliandoci alla ricchezza, alla complessità di ciascun momento non ci sarà più spazio per la noia ed ogni istante sarà assaporato in quanto unico ed irripetibile; allo stesso modo ogni giorno assumerà una dignità nuova.

Gradualmente, diventando sempre più consapevole dei tuoi pensieri, emozioni, processi mentali, comincerai a dormire meglio, a gestire meglio lo stress, ad avere più autostima, fiducia ed entusiasmo per la vita ed in generale ti sentirai meglio, più "centrato".