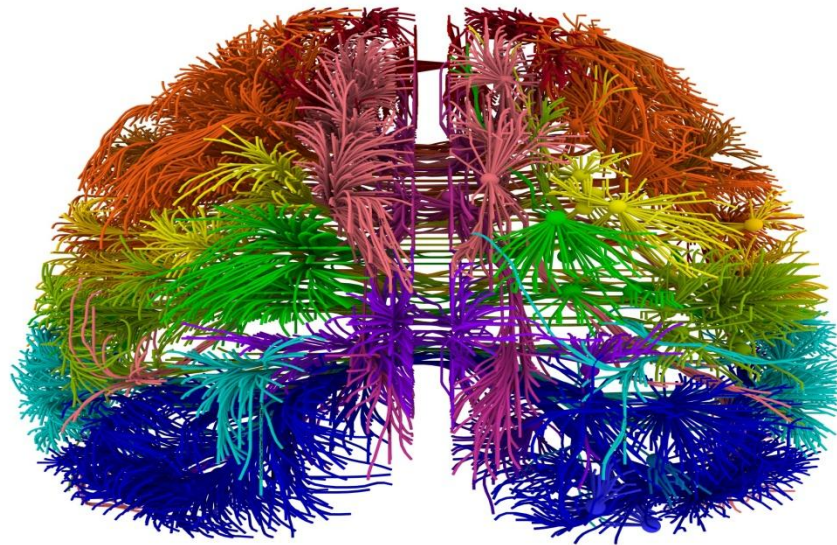


**Là fuori, oltre le idee di ciò che è giusto o sbagliato, vi è un giardino infinito.
E là che ti aspetterò!
(Rumi)**

SATI (सति / सटि) –“PRESENZA MENTALE”- MBSR



MEDITAZIONE GUIDATA – I TRE RESPIRI

永
自
幸



禪

MEDITAZIONE GUIDATA – CHI PRESENTA LA MIA MENTE

永
自
幸



禪

LOGISTICA

- **Firma presenze.**
- **Date e durata incontri.**
- **Essere puntuali.**
- **Cellulari spenti.**
- **Vestiti comodi.**
- **Cuscino rigido.**
- **Copertina leggera.**
- **Presentazione a giro**

ATTEGGIAMENTO MENTALE

- **Siate curiosi e abbandonatevi ad un atteggiamento di apertura**
- **Affidatevi al contenuto non a chi lo presenta.**
- **Non abbiate fretta di giudicare in base alle parole. Aspettate di aver compreso il loro significato.**
- **Aspettate di conoscere il significato definitivo, non quello parziale.**
- **Imparate ad affidarvi alla saggezza* non alla conoscenza.**

MINDFULNESS MBSR - DI COSA CI OCCUPEREMO?

Cenni storici Jon Kabat Zinn Definizioni	MBSR Organizzazione del protocollo Un incontro individuale Otto incontri di gruppo	Gli ultimi due incontri curano l'atteggiamento benevolo verso di sé e come proseguire il percorso che si va concludendo nella vita di ogni giorno.	Le emozioni: funzionamento Emozioni primarie distruttive Antidoti emozioni distruttive	Il sentire autentico Corpo, Pensiero, Emozione, Azione	La Mindfulness nella vita quotidiana
Perché MBSR	Le Prime 3 sedute dedicate alla consapevolezza delle sensazioni del corpo.	Consapevolezza del corpo; Body Scan; Meitazione seduta; Consapevolezza del movimento; Essere presenti; Gentilezza amorevole	Neuro-fisiologia dello stress	La presenza mentale come antidoto al senso di impotenza	Ostacoli alla pratica
Applicazione clinica	Dalla 4^a alla 6^a seduta il lavoro per relazione diversa con i propri pensieri e emozioni.	Pratiche formali Pratiche informali	Applicazione clinica MBSR	L'eterna lotta tra l'essere e il fare	Info bibliografiche. Conduzione corsi MBSR

COS'È LA MINDFULNESS?

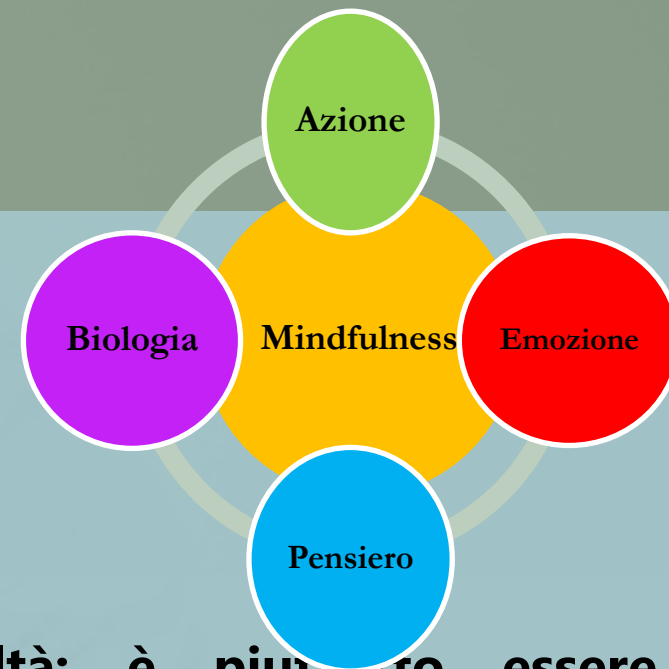
La Mindfulness è uno stato mentale il cui focus è permettere al presente di essere così com'è.

Le traduzioni più frequenti sono: consapevolezza, attenzione sollecita, presenza mentale

Alcune tra le definizioni più utili per una corretta comprensione del significato:

...osservazione non giudicante dell'incessante flusso degli stimoli interni ed esterni, così come arrivano (Baer)

... consapevolezza che emerge attraverso il prestare attenzione allo svolgersi dell'esperienza momento per momento: a) con intenzione b) nel presente c) in modo non giudicante (Jon Kabat-Zinn)



La mindfulness non è:

una fuga dalla realtà: è piuttosto essere profondamente radicati nella realtà

una forma di trance: la mente mindful è caratterizzata da lucidità e chiarezza

una condizione "mistica": viene superata la divisione corpo e mente

una modalità di rilassamento: anzi la mente mindful è in grado di "contenere" tensione, stress e sofferenza

Moda o metodo?

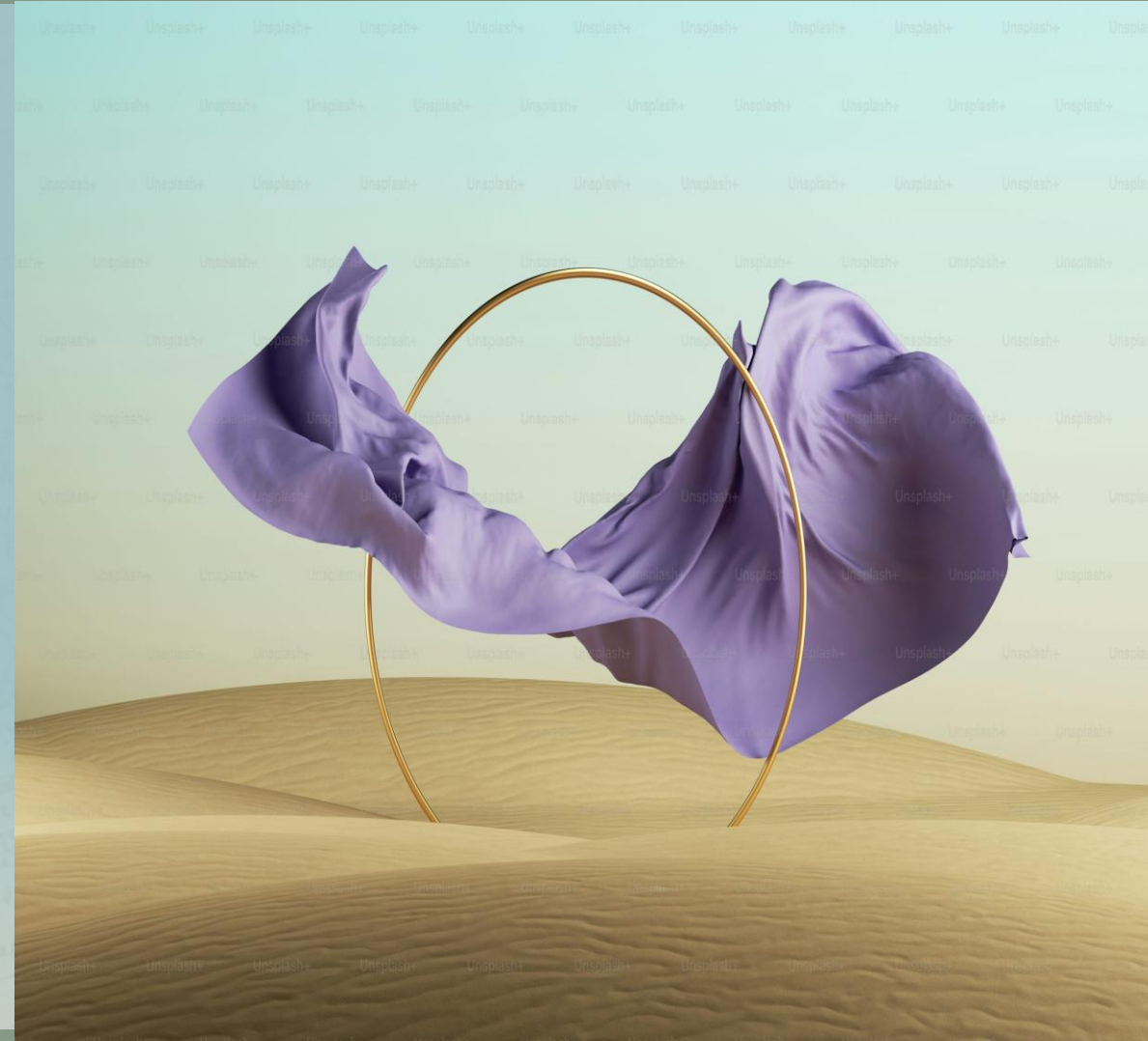
- Stress cronico, disregolazione emotiva, burnout.
- La mindfulness come risposta alla sofferenza contemporanea.
- Distinguere la Mindfulness dalla banalizzazione commerciale.
- Impianto clinico-scientifico e tradizione contemplativa.

Triade fondativa

- Intenzione: perché pratico?
- Attenzione: su cosa porto la mente?
- Atteggiamento: come mi pongo rispetto a ciò che emerge?

Il setting del corso

- Cuscini, silenzio, puntualità, responsabilità della presenza.
- Aspettative e contratto esperienziale.



Meditazione Veramente Importante

永
自
幸



禪

Jon Kabat-Zinn – Profilo sintetico

Biologo molecolare (PhD MIT,)

- **Influenzato da Thich Nhat Hanh, Seung Sahn, Krishnamurti, Zen e vipassanā**

Nel 1979 fonda la Stress Reduction Clinic

- **Intende portare la meditazione fuori dal contesto religioso,
senza svuotarla del suo potenziale trasformativo**
- **Celebre definizione di mindfulness: “La consapevolezza che emerge prestando
attenzione, con intenzione, nel momento presente e in modo non giudicante.”**

Opere principali:

- ***Full Catastrophe Living***
- ***Wherever You Go, There You Are***
- ***Coming to Our Senses***



PERCORSO MBSR – MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION

Ideato da Jon Kabat-Zinn nel 1979 al Center for Mindfulness (UMass Medical School)

Obiettivo: Integrare la pratica di mindfulness laica e clinica per la riduzione dello stress, del dolore e della sofferenza psico-fisica.

Struttura del protocollo (standard): 8 incontri settimanali (2h–2h30' ciascuno) 1 giornata intensiva (tra la 6^a e la 7^a settimana)

Pratiche formali: Body Scan; Meditazione seduta (respiro, sensazioni, suoni, pensieri); Yoga mindful; Camminata consapevole. Pratiche informali: mindfulness nelle attività quotidiane

Contenuti chiave settimanali: 1) Autopilota e consapevolezza; 2) Percepire il corpo; 3) Respirare con ciò che c'è; 4) Reattività e risposta; 5) Permettere le emozioni; 6) Comunicare con consapevolezza; 7) Prendersi cura di sé; 7) Mantenere la pratica nel tempo



Mind & Life Conferences – Dialoghi tra scienza e contemplazione



“Con Kabat-Zinn il respiro è entrato negli ospedali.

Con i Mind & Life, il silenzio del monastero ha incontrato il rumore delle sinapsi.”

Fondate nel 1987 da: R. Varela (neuroscienziato e buddhista); Adam Engle (filantropo); S.S. il Dalai Lama

Obiettivo: colmare divario tra scienza e tradizione contemplativa, *dialogo tra due epistemologie*.

Temi trattati: Neuroscienze della meditazione; Emozioni distruttive e neuroplasticità; Compassione, etica e benessere; Dolore, stress e resilienza Intelligenza emotiva e altruismo

Conferenze: 2000: *Destructive Emotions* (libro di Goleman con il Dalai Lama); 2003: *Neuroplasticity and Meditation*; 2011: *Contemplative Science*; 2022: *Crises & Compassion*

Impatto clinico e culturale:

Ha generato l'interesse accademico per i contemplative studies; Ha ispirato il nascere di protocolli come MBCT, MSC, ACT-mindful;

Ha fornito validazione scientifica a pratiche millenarie, senza ridurle a tecniche

La mindfulness puo' prevenire malattie ma soprattutto riportare la nostra consapevolezza a quello stato di curiosita' infantile che abbiamo perso diventando adulti. Impariamo nuovamente a sperimentare la qualita' sorprendente della vita.

Persone come Matthieu Ricard ("l'uomo piu' felice del mondo") ci ricordano che la pratica regolare della mindfulness puo' non solo cambiare la Chimica del corpo ma anche la struttura cerebrale.

MBSR - Primo incontro: il paradigma

- Vengono espone le recenti aquisizioni in medicina, psicologia e neuroscienze per la comprensione del rapporto esistente fra consapevolezza e salute fisica e mentale. Si pone in evidenza ciò che la scienza e la medicina ci insegnano riguardo alla relazione della mente con la salute e la guarigione; una visione della salute basata sulle nozioni di interezza e interconnessione. Cambiamento di percezione e prospettiva.

I sette pilastri per la pratica della consapevolezza

- Non giudizio
- Pazienza
- Mente del principiante
- Fiducia
- Non cercare risultati
- Accettazione
- Lasciare andare



Le Pratiche e La ripercezione

Passare da fusione reattiva a osservazione consapevole. Notare senza fondersi.

Pratiche formali

- Body scan (Accogliere le sensazioni corporee senza giudicarle)
- Meditazione seduta (Attenzione diffusa, osservazione senza modifica, Focus su respiro, suoni, pensieri, emozioni)
- Espandere la consapevolezza senza identificazione camminata (Portare presenza al passo e al movimento)
- Mindful Yoga (Muoversi lentamente come se si fosse il respiro; Non performance, ma ascolto corporeo; Accettare i limiti, non forzare)

Pratiche informale

- Portare attenzione ad azioni quotidiane: lavarsi i denti, mangiare
- Mindfulness come stile di vita, non esercizio isolato

Pratiche simboliche:

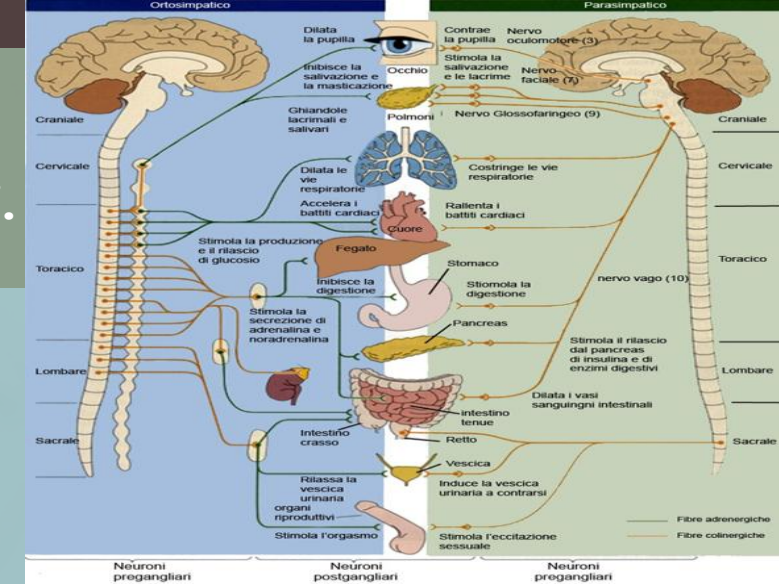
- Uvetta: esperienza multisensoriale e sorpresa
- Montagna: dignità e stabilità interiore
- Gentilezza amorevole: auguri silenziosi

Differenze con altri approcci:

- Vs. psicoterapia standard: non è soluzione di problemi.
- Vs. training autogeno: non mira al rilassamento.
- Vs. spiritualità disincarnata: pratica embodied e radicale.

Diario della consapevolezza

- Annotare reazioni, emozioni, pensieri, ostacoli
- Rileggere per vedere il cambiamento



Stress: Risposta vs. Reattività - STOP

- **Conoscere e modificare i pattern abituali riguardo agli eventi stressanti. Passaggio dalla reattività alla risposta. L'esperienza e l'interpretazione dell'esperienza. Il modello S.T.O.P.**
- **Praticare lo STOP nella Mindfulness significa 4 cose:**
- **Stop – fermarsi e smettere di fare qualsiasi altra cosa si stesse facendo prima.**
- **Take a break – prendersi un po' di spazio e di tempo, anche breve, per riconnetterci con il nostro respiro e con il momento presente.**
- **Observe – osservare. Osservare le cose che accadono veramente in questo momento, nel nostro corpo, nelle nostre emozioni e stati d'animo, nei nostri pensieri.**
- **Procede – procedere: cioè riprendiamo a muoverci, a fare ciò che dobbiamo fare, dopo aver creato uno spazio tra ciò che ci accade e il modo in cui rispondiamo.**

Pratiche guidate e elementi chiave conduzione

- Esperienza diretta come cuore dell'insegnamento
- Silenzio, guida dolce, rispetto dei confini

Diario post esperienza

- Sensazioni corporee, pensieri, emozioni, ostacoli
- Scrittura consapevole come riflessione

Condivisione di gruppo

- Il gruppo come specchio e sostegno
- Ascolto empatico e spazio non giudicante

Mindfulness delle barriere

- Identificazione: 'io sono questo pensiero'
- Aspettativa: ricerca di risultati
- Avversione: giudizio e fuga dal presente



POSIZIONE DEL CORPO

- Quando cammina, un meditatore è consapevole che sta camminando; quando è in piedi, è consapevole di essere in piedi; quando è seduto o sdraiato, è consapevole di essere seduto o sdraiato. Qualsiasi posizione assuma è perfettamente consapevole della posizione osservando il corpo nel corpo, prima in superficie e poi all'interno e poi, contemporaneamente sia in superficie che internamente. Osserva il corpo notando il fenomeno del sorgere e dello svanire delle sensazioni. Con questa continua consapevolezza e completa comprensione dell'impermanenza il meditatore si rende conto: ecco il corpo. Perfettamente equanime, non proverà bramosia e avversione verso ciò che esiste nel mondo fisico e nel mondo mentale. Così i meditatori osservano il corpo nel corpo.
- Il Buddha ripete questo passo 21 volte come a voler sottolinearne l'importanza. Praticando la Vipassana, indipendentemente dalla sezione da cui inizia, il meditatore è incoraggiato a mantenere l'attenzione sull'aspetto essenziale della pratica: sia che si osservi il corpo, la sensazione, la mente o i contenuti mentali, questi vanno sperimentati come impermanenti, a livello delle sensazioni fisiche. Ciò che va sperimentato sono i tre livelli dell'impermanenza: il sorgere, il passare e il sorgere e passare. Così potrà sviluppare quella saggezza che conduce al giusto distacco e alla liberazione. La pratica deve portare allo stadio in cui non c'è più un Io separato che osserva (il corpo, le sensazioni, la mente, i contenuti); l'esercizio deve sviluppare gradualmente consapevolezza e equanimità.



Meditazione della Montagna

永
自
幸



禪

Caratteristiche del terapeuta (presenza incarnata)

- Autenticità, compassione, stabilità emotiva
- Il corpo del terapeuta come strumento
- Ascolto profondo, non reattivo, regolazione emotiva
- Mindfulness come base per la relazione terapeutica
- Impegno personale come prerequisito etico
- Congruenza tra ciò che si insegna e ciò che si vive
- Non modello perfetto, ma testimone presente
- Sperimentare per poter accompagnare

Rischi della relazione d'aiuto

- Idealizzazione, transfert spirituale
- Confini professionali e centratura



Applicazioni cliniche principali ed effetti collaterali

- MBCT: depressione, prevenzione ricadute
- Disturbi d'ansia, somatizzazioni, dolore cronico
- Oncologia, autoimmuni, insonnia, burnout
- Contesti carcerari, adolescenza

Non è una panacea

- Critiche al modello come soluzione universale
- Rischio di uso strumentale e aspettative eccessive
- Flare-up traumatici: riattivazione di ricordi latenti
- Rischio dissociazione in soggetti vulnerabili

Banalizzazione

- McM mindfulness: semplificazione e mercificazione
- Spiritual bypass: evitamento del dolore profondo



Studi neuroscientifici

Risonanza magnetica funzionale (fMRI): Holzel, Davidson, Tang
Plasticità cerebrale come base per il cambiamento

Effetti sul cervello

↓ DMN (Default Mode Network), ↑ ACC, insula, PFC
Modulazione dell'attività cerebrale attraverso la pratica
Connessione tra emisferi, miglioramento regolazione emotiva
Consapevolezza sensoriale e regolazione volontaria
Doppia direzione del cambiamento



EMOZIONI PRIMARIE

DA DARWIN A EKMAN

Fumo
Sintomi
Pensieri & Azioni



Fuoco
Malattia
Emozioni



Combustibili
Cause della malattia
Predisposizioni & Abitudini



Paura >>> Calma – Solida - Stabilità
Rabbia >>> Calma - Gentile

Tristezza >>> Curiosita' Apertura - Meraviglia
Disgusto >>> Curiosita' - Gusto

Sorpresa >>> Presenza Vigile Consapevolezza
Mania >>> Presenza – Contemplazione Pazienza

MEDITAZIONE METTA

永
自
幸



禪

METTA

Possa (una persona amata) essere felice...

Possa (un conoscente) essere felice...

Che Io possa essere felice; che Io possa essere libero da ogni turbamento che sorge dal campo del mio corpo; che Io possa essere libero da ogni turbamento che sorge dal campo della mente; che Io possa vivere sempre in pace liberarmi dalla prigionia della mia mente.

Possa (una persona che mi ha fatto un torto) essere felice...

Possa (una persona che considero nemica) essere felice....

Possano tutti gli esseri senzienti essere felici, liberi dalla sofferenza, liberi dal dolore, dall'angoscia e dalla disperazione. Possano essi vivere liberi e in pace, sempre



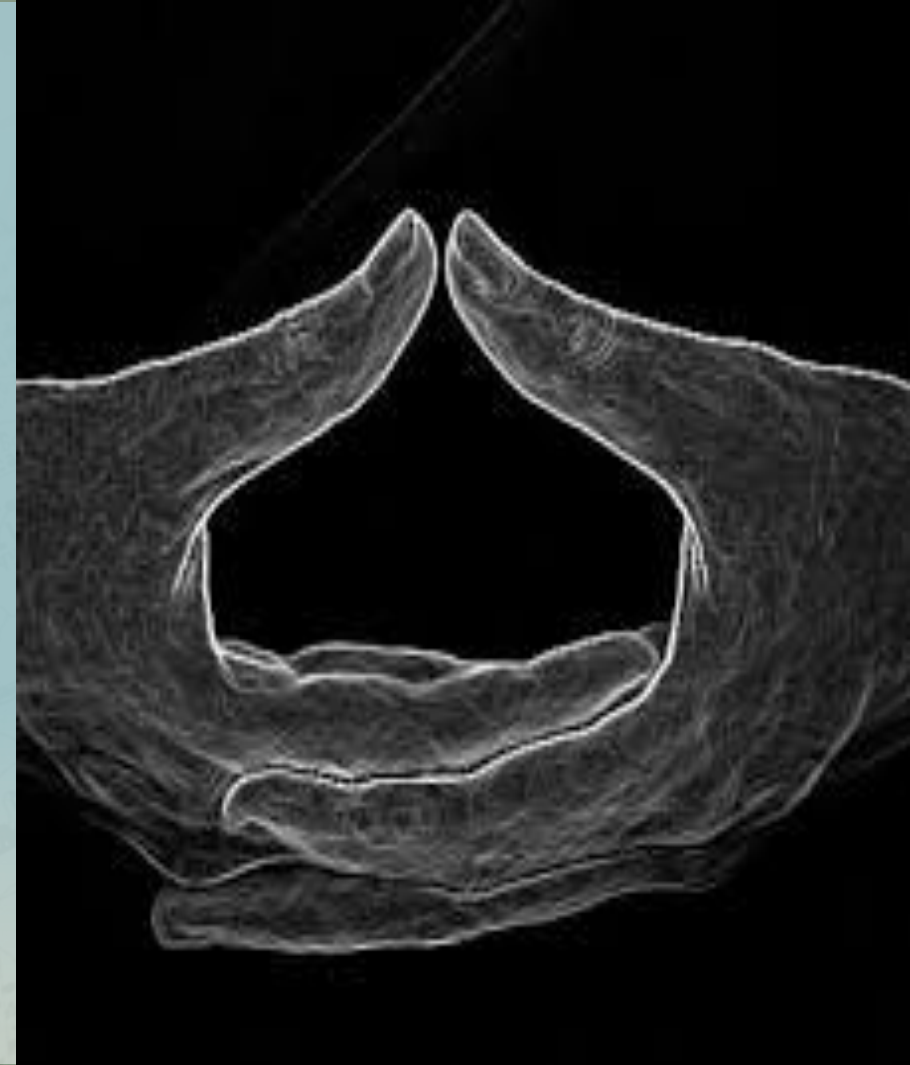
RICONOSCERE IL VALORE DELLA MINDFULNESS

La meditazione è un piccolo tesoro da custodire. Si tratta di uno strumento prezioso che può davvero esserci d'aiuto nell'affrontare le nostre giornate più saldamente ancorati al presente.

Se riconosciamo questi benefici, allora meritano attenzione come qualunque cosa che sostiene e nutre il nostro benessere: alimentazione, amicizia, lavoro, famiglia. Inserite la meditazione nella vostra routine quotidiana.

Pianificare uno spazio per la meditazione richiede una sana dose di realismo. E' inutile programmare 40 minuti di meditazione se so in partenza che sarà difficile ritagliare un tempo così lungo tra le cose da fare.

Più utile e realizzabile è pianificare 10 minuti di meditazione. In fin dei conti, quante serie di "10 minuti" sprechiamo sui social network? Anche solo 10 minuti al giorno ci consentono di radicare la pratica nella nostra quotidianità, e questo è decisamente più importante che fare degli exploit di 30 -40 minuti ogni morte di papa.



Un uomo che camminava per un campo s'imbattè in una tigre. Si mise a correre, tallonato dalla tigre.

Giunto ad un precipizio, si afferrò alla radice di una vite selvatica e si lasciò penzolare oltre l'orlo. La tigre lo fiutava dall'alto. Tremando l'uomo guardò giù, dove, in fondo all'abisso, un'altra tigre lo aspettava per divorarlo. Soltanto la vite lo reggeva. Due topi, uno bianco e uno nero, cominciarono a rosicchiare pian piano la vite. L'uomo scorse accanto a sé una bellissima fragola. Afferrandosi alla vite con una mano sola, con l'altro spiccò la fragola; Com'era dolce!

BRAMOSIA + IGNORANZA = AVVERSIONE + ATTACCAMENTO



Meditazione: Dedic

永
自
幸



禪

DEDICA DEI MERITI

Prendo rifugio nella stabilità, nella saggezza, nel coraggio, nella consapevolezza.

Prendo rifugio in ogni sensazione che sorge dal contatto con il Samsara

Prendo rifugio nel vascello della stessa umanità con cui navigo l'oceano del Samsara



LE RADICI BUDDISTE



Per molti versi il buddhismo è più affine ad una sfera psicologica che religiosa. In esso ci si occupa molto più di esplorare la dimensione mentale e sensoriale dell'uomo, che della dimensione dell'anima.

Il funzionamento della mente e la cura per la sofferenza (dukka) sono esposti negli 84000 insegnamenti (sutra) del Buddha. Il primo e più importante discorso è la messa in moto dell'aruota del Dhamma - le "Quattro Nobili Verità".

Quando nel buddhismo si parla di liberazione (nirvana), si intende liberazione dalla sofferenza (dukka). Si dice che qualche settimana dopo aver ottenuto l'illuminazione che fece del principe Siddhartha il "Risvegliato", egli abbia iniziato il suo cammino di insegnamento esponendo nel suo discorso "Dhammacakkapavattanasutta" – Il discorso della messa in moto della ruota del Dhamma – le "Quattro Nobili Verità" sulla sofferenza ai suoi cinque antichi discepoli.

PSICOLOGIA BUDDHISTA & LA NATURA DELLA MENTE

Per la psicologia buddhista le cause della sofferenza sono :

L'attaccamento - la separazione da ciò che è caro che può esprimersi come dipendenza, paura di abbandono;

L'avversione - l'unione con ciò che non caro che può esprimersi come rabbia, criticismo;

La visione errata o ignoranza della realtà che può esprimersi come distacco affettivo ed emotivo, negazione o intellettualizzazione, (contrapposta a saggezza)

Tre sono le pratiche richieste per la liberazione: Sila, la pratica di virtù che purifica la mente; Samadhi, concentrazione meditativa, che calma e unifica la mente e Vipassana, l'attenzione che porta a chiara comprensione e che libera la mente dall'ignoranza.

Importanza di sviluppare consapevolezza ed equanimità nei confronti delle sensazioni - i quattro elementi ed il loro rapporto con le sensazioni - le quattro cause del flusso della materia - i cinque ostacoli: bramosia, avversione, indolenza fisica e mentale, agitazione, dubbio



Vita di Siddharta il Buddha

Thich Nhat Hanh, ed. Astrolabio

Ci sono numerosissimi e autorevoli testi sulla vita del Buddha da un punto di vista filosofico, storico o religioso

“Vita di Siddharta il Buddha” del monaco vietnamita Thich Nhat Hanh è un bel libro, di facile e amabile lettura.

Il testo mette il focus sulla comunanza di intenti che portarono Siddharta ad abbandonare la sua felice vita di figlio di re per divenire un ricercatore spirituale e tutti coloro che oggi si occupano di salute fisica e mentale e che hanno trovato nelle indicazioni buddiste un aiuto nella propria professione, e cioè scoprire l'origine della sofferenza e aiutare coloro che soffrono nel corpo e nello spirito.



Meditazione di consapevolezza aperta

永
自
幸



禪

Dhammacakkappavattana sutta

Il "discorso sulla messa in moto della ruota del dhamma"

Le Quattro Nobili Verità

La Verità del Dolore (Dukkha):

Tutto ciò che nasce e si lega è soggetto a insoddisfazione.

Origine del Dolore (Samudaya):

È l'attaccamento (taṇhā), la brama che ci fa desiderare, possedere, evitare.

Cessazione del Dolore (Nirodha):

Spegnere la brama è possibile: è il Nirvāṇa.

Via per la Cessazione (Magga):

Il Nobile Ottuplice Sentiero è la terapia per uscire dal saṃsāra.

Sono come **una diagnosi clinica**:

1. riconosci il sintomo,
2. trova la causa,
3. verifica che si può guarire,
4. segui il trattamento.

Il Buddha è qui un **medico dell'anima**, non un profeta.

Il Nobile Ottuplice Sentiero

Significato:

La Via di Mezzo consiste in otto fattori divisi in tre aree:

Etica (sīla):

retta parola, retta azione, retta sussistenza

Meditazione (samādhi):

retto sforzo, retta consapevolezza, retta concentrazione

Saggezza (paññā):

retta visione, retta intenzione

È una mappa del vivere consapevole.

Non dogmi, ma **atteggiamenti mentali e comportamentali**.

È anche una "palestra spirituale" dove si coltivano chiarezza, compassione e libertà interiore.

LA LEGGE DI CAUSA ED EFFETTO

- Il Buddha fondamentale, era interessato ad una cosa soltanto, a comprendere la causa che tiene legato l'essere umano ai processi causa di sofferenza. Egli comprese che la struttura su cui viene perpetuata la sofferenza, l'ignoranza, ubbidisce alla legge di causa ed effetto o origine interdipendente. Tutti noi facciamo esperienza della sofferenza ma il Buddha fece esperienza che essa non è frutto del caso; ha delle cause precise, come tutti i fenomeni: sperimentò la legge di causa ed effetto, una legge universale e fondamentale. *"Se questa causa c'è, ci sarà questo effetto. Se questa causa non c'è, questo effetto non ci sarà. Se la causa sorge, l'effetto è destinato a sorgere. Se la causa è totalmente eliminata, l'effetto è totalmente eliminato."*
- Questa legge esiste indipendentemente dal suo scopritore così come la legge di gravità esiste indipendentemente da Newton, la fede non c'entra. Le leggi di natura sono tante e la maggior parte non hanno a che fare con la nostra sofferenza, il Buddha era interessato alla legge di causa ed effetto che regola la sofferenza e la sua estinzione. Per questo formulò le celebri "quattro nobili verità" in cui sintetizza natura, causa, sorgere e cessare della sofferenza nell'essere umano.

ATTENZIONE ABHIDHARMA

- **Sila** (RETTA PAROLA, RETTE AZIONI, RETTI MEZZI DI SOSTENTAMENTO)
- **Samadhi** (RETTO SFORZO, RETTA PRESENZA MENTALE, RETTA CONCENTRAZIONE)
- **Panna** (RETTA VISIONE, RETTA INTENSIONE)

- **Dukka** (DIFFICILE DA SOPPORTARE))

LA SOFFERENZA DELLA SOFFERENZA (EMOIVA E FISICA);

LA SOFFERENZA DEL CAMBIAMENTO (TUTTO è INSTABILE)

LA SOFFERENZA DELL'ESISTENZA (NASCITA, MALATTIA, VECCHIAIA, MORTE)

- **Anicca** (IMPERMANENZA)

- **Anatta** (NON SE' - VACUITA')

L'ATTENZIONE E LA
CONSAPEVOLEZZA SONO
L'INDISPENSABILE MEZZO PER
SPERIMENTARE
L'INEVITABILITA' DI ANICCA E
ANATTA. L'ATTENZIONE
CONSAPEVOLE PORTA DALLE
TEORIE MENTALI AL SENTIRE
DEL CORPO COSÌ DA
GENERARE UNO STATO DI
CALMA E SOLIDITA' CAPACE
DI CONTENERE SIA CIÒ CHE E'
PIACEVOLE CHE CIO' CHE E'
SPIACEVOLE: FELICITA'.

Sulla comprensione completa e costante dell'impermanenza

- E ancora, un meditatore comprende pienamente ed è costantemente consapevole della transitorietà di tutte le cose che percepisce, osservando la sensazione fisica.
- Ne è consapevole quando va e quando viene, quando si piega e si raddrizza, quando si veste o mangia, quando mastica s quando attende ai suoi bisogni corporei.
- È consapevole dell'impermanenza quando si siede o sta fermo, sia che parli sia che taccia, quando dorme o è sveglio.



Le tre pratiche fondamentali

Coloro che continuamente compiono sforzi per dirigere la loro consapevolezza verso il corpo, che si astengono dal compiere azioni nocive, e cercano di fare ciò che deve essere fatto, tali persone, consapevoli (delle sensazioni) e con comprensione profonda (dell'impermanenza) si liberano da tutte le loro negatività.

- Sila – Etica
- Samādhi – Stabilità mentale
- Paññā – Saggezza

I cinque ostacoli alla meditazione

- - desiderio sensuale
- - avversione
- - torpore e sonnolenza
- - irrequietezza e preoccupazione
- - dubbio
- - Strategie per affrontarli con consapevolezza



I 12 ANELLI CHE CONDUCONO ALLA SOFFERENZA

Per tutta la vita il Buddha insegnò un'unica verità: il metodo per uscire dalla sofferenza. Le sue ultime parole prima di morire furono: *"Tutte le cose composte sono per natura impermanenti; lavorate con ardore per liberarvi dalla sofferenza."* Il primo passo per emergere dalla sofferenza è il conoscere a fondo la realtà. Il Buddha scoprì che la catena del divenire (il perpetuarsi della sofferenza) è composta da 12 anelli (legami) che sono ognuno origine del successivo.



Dove c'è ignoranza, sorge una reazione;

Dove nasce una reazione, si manifesta la coscienza;

Se c'è coscienza (qui intesa come frutto della percezione che avviene per il contatto tra organo di senso ed il suo oggetto), si manifestano mente e materia;

Dove di sono mente e materia, sorgono i sei sensi;

I sei sensi danno luogo al contatto;

Se c'è contatto, c'è sensazione;

La sensazione produce avversione o desiderio;

Desiderio e avversione producono attaccamento;

Se c'è desiderio inizia il processo del divenire (sofferenza);

Se c'è il processo del divenire, avviene la nascita causa dell'invecchiamento e la morte, oltre al dolore, al pianto, a sofferenza fisica e mentale è tribolazioni di ogni genere.

È così che si crea il cumulo di tutta la nostra sofferenza.

VIPASSANA

- **Meditazione dunque come pratica di autoconoscenza, i suoi presupposti prevedono un'investigazione continua della realtà interiore ed esteriore per arrivare ad eliminare la sofferenza attraverso un cammino di liberazione.**
- **I cardini della meditazione Vipassana vengono descritti dal Buddha nel "Mahasatipatthanasuttanta – Grande discorso della Presenza Mentale"- che indica come oggetti di investigazione diretta "strenua, con piena comprensione e consapevolezza, avendo rimosso la cupidigia e l'angoscia nei riguardi del mondo" i cinque aggregati (che sono, secondo il buddismo, i costituenti psico-fisici della persona umana) e cioè il corpo, le sensazioni, la percezione, i fenomeni mentali e la coscienza**



MEDITAZIONE DI CONSAPEVOLEZZA APERTA

永
自
幸



禪

Ānāpānasati Sutta

La meditazione sul respiro è uno strumento fondamentale nel processo dell'osservazione del corpo. L'osservazione del corpo è il vero oggetto della della meditazione insegnata dal Buddha.

E' soltanto all'interno della breve estensione del nostro corpo che è possibile investigare e conoscere la realtà di questo mondo, l'inizio e la fine di ogni sofferenza. È necessaria l'introspezione coltivando piena attenzione e giusto distacco.

Perciò impariamo a osservare il respiro che entra e il respiro che esce dalle narici. L'osservazione del respiro con un allenamento diligente, conduce gradualmente alla consapevolezza delle sensazioni (grossolane e sottili in ogni parte del corpo). La sensazione fisica è la manifestazione di un contenuto mentale.

Osserviamo continuamente i tipi di mente che sorgono di momento in momento e osserviamo anche i diversi contenuti della mente ma diamo più importanza all'osservazione del corpo perché le sensazioni sono percepite dalla mente ma sperimentate nel corpo.

Ogni impurità nella mente è intimamente connessa con qualche sensazione nel corpo. Attraverso le sensazioni possiamo osservare la natura di mente e corpo e fare esperienza che il corpo altro non è che un insieme di sottili particelle (kalapa le chiamava Buddha, subatomiche diremmo oggi) che cambiano costantemente, sorgono e passano. Faremo così esperienza del fatto che mente e corpo sono privi di solidità e privi di essenza (anicca, anatta).



- - La pratica della consapevolezza del respiro in 16 fasi:
- - inspirare consapevolmente
- - osservare la lunghezza del respiro
- - calmare il corpo e la mente
- - sviluppare gioia, felicità, equanimità

Satipaṭṭhāna Sutta

«Questo è il sentiero diretto per la purificazione degli esseri...»

- **Le quattro dimore della consapevolezza:**

- - consapevolezza del corpo
- - consapevolezza delle sensazioni
- - consapevolezza della mente
- - consapevolezza degli oggetti mentali

Rilettura Clinica

- - Rilettura neuroscientifica del Satipaṭṭhāna:
- - insula e consapevolezza interocettiva
- - PFC e osservazione non giudicante
- - default mode network e ruminazione



Cosa si intende per consapevolezza del corpo nel corpo

Consapevolezza del respiro (anapanasati sutta)

- Come si medita osservando il corpo nel corpo? Dopo essersi recati in un bosco, o ai piedi di un albero, o in un luogo solitario e riparato, il meditatore si siede a gambe incrociate, mantiene il busto eretto e concentra la sua attenzione sullo spazio intorno alla bocca, nella zona tra il labbro superiore e le narici. Mantenendo fissa l'attenzione su questa zona ristretta, egli osserva l'inspirazione e l'espirazione.
- Mentre respira si rende conto se, in quel momento, l'inspirazione è lunga e profonda, oppure breve e leggera. È consapevole in ogni momento se il respiro è lungo o corto, profondo o sottile. Allenandosi in questo modo arriva a essere consapevole dell'intero corpo, sia durante ogni inspirazione che durante ogni espirazione, e arriva a essere consapevole dell'impermanenza di tutte le sensazioni all'interno del corpo.
- In seguito si allena a osservare ogni inspirazione ed espirazione, mentre compie tutte le attività fisiche con il corpo. Il meditatore osserva il proprio corpo sia all'interno che in superficie. E lo osserva, prima notando il fenomeno del sorgere delle sensazioni, e poi il fenomeno dello svanire delle sensazioni, per poi arrivare a osservare come queste sensazioni non appena sorgono, immediatamente passano.
- Allora il meditatore, con piena comprensione e consapevolezza dell'impermanenza di tutti i fenomeni si rende conto: ecco il corpo!



Cosa si intende per consapevolezza delle sensazioni nelle sensazioni?

Quando il meditatore prova una sensazione piacevole, sa che sta sperimentando una sensazione piacevole e nello stesso tempo che la sua caratteristica è quella di sorgere e passare, che essa è impermanente.

Allo stesso modo medita quando la sensazione è spiacevole o neutra. È anche consapevole quando prova attaccamento o ovversione verso qualche sensazione, sia essa piacevole, spiacevole o neutra. In ognuno di questi di questi casi il meditatore non smette mai di osservare il suo corpo all'interno e all'esterno. E lo osserva notando il fenomeno del sorgere e dello svanire delle sensazioni per poi osservare come le sensazioni non appena sorgono, immediatamente svaniscono.

Allora il meditatore, con continua consapevolezza e completa comprensione dell'impermanenza, si rende conto: ecco la sensazione. E così, perfettamente equanime, non proverà bramosia e avversione verso ciò che esiste nel mondo fisico e nel mondo mentale.

Ecco come i meditatori praticano l'osservazione delle sensazioni nelle sensazioni.



COSA SI INTENDE PER OSSERVAZIONE DELLA MENTE NELLA MENTE?

- Il meditatore, osservando la sua mente, è consapevole quando essa ha attaccamenti o ne è libera, e contemporaneamente si rende conto dell'impermanenza di tutti questi questi stati mentali. È consapevole quando la mente è offuscata dall'odio e quando ne è priva; quando è preda dell'illusione e quando non lo è; quando la mente è calma o agitata; quando è raccolta o distratta; è consapevole quando raggiunge uno stato di intensa concentrazione oppure no. È consapevole di tutti questi stati mentali unitamente alla loro natura impermanente.
- In questo modo il meditatore osserva la sua mente internamente o in relazione al contatto con l'esterno. Inoltre osserva il sorgere e lo svanire degli stati mentali, ed è testimone del fatto che sorgono e svaniscono con grande rapidità. Allora il meditatore con piena consapevolezza e comprensione si rende conto: ecco la mente! E così, perfettamente equanime, non proverà bramosia o avversione verso ciò che esiste nel mondo fisico e nel mondo mentale. Ecco come un meditatore deve praticare l'osservazione della mente nella mente.
- L'insegnamento sottolinea che qualsiasi stato mentale va accettato, sperimentando che è transitorio, destinato a passare. Occorre solo ricordare il tipo di stato mentale, momento dopo momento. *I pensieri non vanno esaminati dettagliatamente, perché altrimenti si diventa loro preda. È sufficiente osservare il tipo di stato mentale del momento. Così ci si rende conto che a ogni cosa che sorge nella mente, corrisponde simultaneamente una sensazione fisica.*



Cosa si intende per osservazione degli oggetti mentali negli oggetti mentali

- I cinque ostacoli sono: bramosia-desiderio, avversione, pigrizia-torpare, agitazione-rimorso e dubbio. Vediamo come osservare i contenuti mentali nei contenuti mentali partendo dai contenuti che si riferiscono ai cinque ostacoli ed il modo in cui osservarli. Quando si manifesta un desiderio verso l'oggetto dei sensi, il meditatore sa che in lui c'è desiderio, sa quando desiderio è assente, sa quando sta per sorgere, quando è sorto in lui è quando si dissolve. Allo stesso modo, sa quando sorge e si dissolve l'avversione verso un oggetto dei sensi.
- Il processo di osservazione avviene allo stesso modo per tutti gli ostacoli. Così il meditatore procede nell'osservazione dei contenuti mentali. Allora il meditatore s, con questa completa comprensione dell'impermanenza, si rende conto: ecco i contenuti mentali.
- E così, perfettamente equanime, non proverà bramosia e avversione verso ciò che esiste nel mondo fisico e nel mondo mentale.



L'ABC DELLA MENTE

LA RELAZIONE TRA LA MENTE E TUTTO CIÒ CHE LA ATTRAVERSA

- Quale che sia la vostra età anagrafica, possiamo iniziare studiare l'ABC della mente e scoprire che il modo in cui normalmente viviamo è solo uno dei modi possibile.
- **La A** sta per Attenzione che per sua natura tende a dirigerci verso qualcosa, qualsiasi cosa. Il trucco sta nell'addestrarsi a dirigere la nostra forza interiore verso una direzione funzionale anche perchè in assenza di indirizzo, rischiamo di entrare in uno stato di allerta generalizzato perchè ogni cosa diventa un potenziale pericolo (bias cognitivo).

"Sospetto che i veri responsabili dei nostri collassi siano le assurde sensazioni di fretta, di non avere mai tempo, in quell'essere in apnea e in tensione, in quell'ansia di fare e del risultato, nella mancanza interiore di armonia e agio"

William James



E' sempre vero che il pericolo crea la paura ma a volte è la paura che crea il pericolo

- **La B** dell'ABC della mente sta per body (corpo). Ogni volta che notiamo di essere terrorizzati da ombre privi di ancoraggio alla realtà, possiamo ritornare alla realtà portando l'attenzione al corpo tramite il respiro. Questo è un aiuto fondamentale per riconoscere che non abbiamo una tigre in salotto. Imparare a discriminare le paure che sorgono dal pericolo esterni dalle paure che sorgono da ombre interne è fondamentale. Rivolgere l'attenzione solo verso le condizioni esterne è l'enorme pericolo che corriamo, perdendo una enorme fetta di noi stessi. Il pericolo più grande è quello di perdere proprio l'attenzione, una guida sacra per l'esistere.
- Ciò che ci salva non è l'evitamento né vivere in un continuo stato di allarme ma una continua e flessibile attenzione anche al mondo interiore. Più siamo rigidi più ci rinchiudiamo in schemi rigidi e pregiudiziali, più ci ammorbidiamo, più accogliamo qualsiasi cosa sorga e possiamo essere più in pace con le cose così come sono. Ciò spezza la cinghia di trasmissione che tra riverbero e proliferazione ci incatena alla macina della dell'agitazione che ci costringe a rivivere le stesse dinamiche come asini costretti a girare in tondo. Educare l'attenzione promuove un tipo di presenza che chiamiamo consapevolezza, uno stato mentale caratterizzato da un'attenzione rivolta al presente (interno/esterno) caratterizzata da chiarezza, rilassamento e mente pacificata.



ASCOLTRE IL PROPRIO CANTO E VEDERE LA DANZA INTERIORE

- **La C** dell'ABC è il canto della nostra vita. Sopravviviamo appesi a bordo piscina con la paura di nuotare, tiriamo avanti come un mulo legato alla macina che raglia una vita monocorde che è sempre la solita? O viviamo Piena- Mente?
- L'importante è conoscere il proprio canto fatto di sensazioni, emozioni e sì anche, ma non solo pensieri e azioni. Mettersi in ascolto del proprio canto è il primo passo per rivolgere l'attenzione al nostro interno così spesso negletto.
- Se cantiamo senza conoscere la nostra voce saremo spesso scontenti, ci sentiremo monchi di qualcosa, bisognosi di attenzioni.
- Il cuore della meditazione è vedere (SPERIMENTARE) che alcuni tipi di risposte sono salutari e aiutano a comprendere la natura delle cose, altre sono cause di enorme sofferenza anche se ammantate di luccicanti promesse.



KAMALASILA E LA GUIDA SUL SENTIERO DI SAMATHA (ADDESTRAMENTO DELL'ATTENZIONE IN 10 STADI)

- DAL PRIMO AL 10° STADIO: Il **meditatore** cerca di ottenere il controllo della propria mente. In una mano tiene una **corda**, simbolo dell'attenzione, e nell'altra tiene un **uncino**, simbolo della vigilanza e della capacità di discernimento. Nelle diverse fasi il meditatore dominerà le spinte dell'agitazione e del torpore fino a raggiungere una concentrazione duratura in cui la mente può esercitare meditazioni analitiche profonde attraverso cui analizzare la natura ultima della realtà senza essere influenzata dagli oscuramenti delle affezioni mentali. **Il meditatore ha raggiunto Samatha.**
- Nell'11° STADIO il meditatore è entrato in un nuovo genere di meditazione chiamato **vipaśyana** o visione profonda.
- Educare l'attenzione promuove un tipo di presenza che chiamiamo consapevolezza quando l'attenzione è **CHIARA, PACIFICA** e **RILASSATA.**



Il discorso della gentilezza amorevole

"Questo è quanto deve essere fatto da colui che è abile nel rispetto del bene avendo ottenuto la condizione di pace: sia egli valente, retto, integro, dal cortese eloquio, gentile e non arrogante.

Sia soddisfatto e parco, sia frugale e abbia pochi obblighi, abbia i sensi quieti e sia maturo, non sia impudente e non abbia avido desiderio quando questua nelle famiglie.

Non commetta alcuna vile azione per cui altri saggi possano biasimarlo.

Possano tutte le creature essere felici ed in pace, che la loro mente sia felice.

Che qualsiasi creatura, sia essa mobile o immobile, senza eccezione, lunga, grande, media o corta, minuscola o corpulenta, visibile o invisibile, che viva vicino o lontano, già nata o in procinto di nascere, che tutte queste creature abbiano una mente felice.

Che nessuno mortifichi l'altro, che nessuno, in qualsivoglia situazione, disprezzi l'altro, che nessuno, per collera o risentimento, desideri il male dell'altro.

Così come una madre difende suo figlio, il suo unico figlio, a costo della vita, allo stesso modo, nei riguardi di tutte le creature, si deve sviluppare un'illimitata attenzione mentale e una gentilezza amorevole per tutto il mondo. Sviluppi un'illimitata attenzione mentale, diretto verso ogni plaga, senza alcun impedimento, senza inimicizia, senza rivalità.

Quando sta in piedi, cammina o è seduto, quando giace fino a che non si addormenta, sia ben risoluto nella consapevolezza: tale condizione è detta divina, in questo mondo. Non aderendo ad alcuna opinione, virtuoso ed in possesso della visione interiore, eliminando la brama dei piaceri sensuali, mai più invero entrerà in un grembo materno"(Suttanipata)

Lavorate con ardore per la vostra felicità tashi delek

- Che voi possiate essere felici
- Che voi possiate essere liberi da ogni turbamento per ciò che sorge nel campo del corpo
- Che voi possiate essere liberi da ogni turbamento per ciò che sorge nel campo della mente
- Che voi, consapevoli dell'impermanenza di tutte le cose, possiate raggiungere la perfetta equanimità e la pace
- E quindi il Nibbana

CIBO PER LA MENTE

Come una stella, un'allucinazione, la fiamma di una lampada, un'illusione, una goccia di rugiada, una bolla d'aria, un sogno, un lampo, una nube, considerate il mondo dei fenomeni.

Questa esistenza è tanto effimera quanto una nuvola d'autunno.

Osservare la nascita e la morte degli esseri è come guardare i movimenti di una danza.

Una vita è simile al lampo in cielo, passa in un fremito, corre come il torrente che scende verso valle su di una ripida montagna.

- *Buddha*



Riflessione integrativa e come proseguire

- Gli insegnamenti buddhisti come base esperienziale e clinica
- Mindfulness come via di consapevolezza incarnata, etica, trasformativa
- Formazioni accreditate (AIM, CFM, Università)
- Ritiro personale e integrazione nella clinica



Bibliografia per la pratica

- Gunaratana H., La pratica della consapevolezza, Ubaldini
- Gunaratana H., La felicità in otto passi, Ubaldini
- Goldstein J., Kornfield J., Il cuore della saggezza, Ubaldini
- Kabat-Zinn J., Dovunque tu vada ci sei già, Tea
- Kabat-Zinn J., Riprendere i sensi, Corbaccio
- Kabat-Zinn J., Vivere momento per momento, Corbaccio
- Pensa C., Attenzione saggia, attenzione non saggia, Promolibri, Torino
- St. Ruth D., Meditazione seduta: provate!, Promolibri, Torino
- Salzberg S., L'arte rivoluzionaria della gioia, Ubaldini

Bibliografia per approfondimenti

- Achaan Sumedo, Consapevolezza intuitiva, Ubaldini
- Clin Neurophysiol. 2014 Jul; "Effects of mindfulness-based cognitive therapy on neurophysiological correlates of performance monitoring in adult attention-deficit/hyperactivity disorder". Schoenberg, Hepark, Kan, Barendregt, Buitelaar, Speckens
- Dzogchen Ponlon, "Il Buddha ribelle". Ed. Mondadori, 2015
- Jon KABAT-ZINN, "Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future". Clin Psychol Sci Pract 2003;
- Goldstein J., La pratica della libertà, Ubaldini
- Goldstein J., Un solo Dharma, Ubaldini
- Pensa C., La tranquilla passione, Ubaldini
- Pensa C., L'intelligenza spirituale, Ubaldini
- Pensa C., Papachristou N., Dare il cuore a ciò che conta, Arnoldo Mondadori Editore
- Psychol Bull 2006; "Meditation states and traits: EEG, ERP and neuroimaging studies" Cahan Br, Polich J
- Salzberg S., Un cuore vasto come il mondo, Ubaldini
- Saki Santorelli, "Guarisci te stesso". Ed. Raffaello Cortina, 1999
- Thich Nhat Hanh, "Vita di Siddharta il Buddha" ed. Astrolabio, 1992

Bibliografia psicoterapia e mindfulness

- Epstein M., Pensieri senza pensatore, Ubaldini
- Epstein M., Lasciarsi andare per non cadere in pezzi, NeriPozza
- Epstein M., La continuità d'essere, Ubaldini
- Segal Z., Williams M., Teasdale J., Mindfulness, Boringhieri
- Welxood J., L'incontro delle vie, Ubaldini
- Siegel D.J., Mindfulness e cervello, Raffaello Cortina Editore
- Bonecchi, A. (1991) (a cura di) Psicoterapia e meditazione, Mondadori, Milano
- Schwartz, J. (1997). Il cervello bloccato. Longanesi – Milano
- Watts A. W. (1978). Psicoterapie orientali e occidentali. Ubaldini Editore – Roma
- Stefania Mele (2010) La relazione mente-corpo. Embodiment, mindfulness, neurofenomenologia di Mele Stefania. Libreriauniversitaria.it
- Shapiro S., Carlson L., L'Arte e la Scienza della Mindfulness, Piccin Editore

Bibliografia età evolutiva e mindfulness

- Fabbro Franco, La mindfulness: un nuovo approccio psicoterapico in età evolutiva, in *Giornale di Neuropsichiatria dell'Età evolutiva*, 2010
- Fontana David, Ingrid Slack, *La meditazione per i bambini*, Astrolabio Ubaldini, 1999.
- Goleman, D., *Intelligenza emotiva*, Rizzoli, Milano, 1997.
- Goleman, D., *Intelligenza sociale*, Milano, Rizzoli, 2006.
- Goleman, D., *Focus. Perché fare attenzione ci rende migliori e più felici*, Rizzoli, 2013
- Kabat-Zinn J., *L'arte d'imparare da ogni cosa*, Milano, Corbaccio, 2010
- Kabat-Zinn J., *Mindfulness per principianti*, Mimesis, 2014
- Kabat-Zinn J., Myla Kabat-Zinn, , *Il genitore consapevole*, Milano, Corbaccio, 2002
- Kabat-Zinn J., Zindel V. , Segal, Mark Williams, *Ritrovare la felicità*, Raffaello Cortina, 2010
- Rosa A. Fabio, *L'attenzione. Fisiologia, patologie e interventi rieducativi*, 2001
- Siegel, D.J., *La mente adolescente*, Raffaello Cortina , 2014
- Siegel, D. J., Tina Payne Bryson, *12 Strategie rivoluzionarie per favorire lo sviluppo mentale del bambino*, Raffaello Cortina 2012
- Thich Nhat Hanh, *Discorsi ai bambini e al bambino interiore*, Ubaldini
- Thich Nhat Hanh, *Semi di felicità. Coltivare la consapevolezza insieme ai bambini*, Terra Nuova edizioni, 2012