

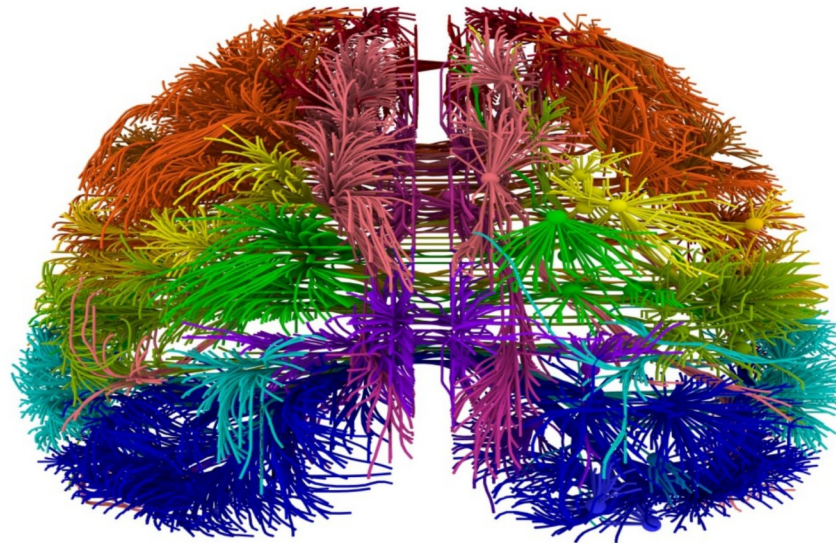
*La consapevolezza ricettiva apre alla vita*

*La fuga nella distrazione è un sentiero di morte*

*Chi è consapevole è totalmente vivo*

*Chi è distratto è come se fosse morto. Il Buddha*

**MINDFULNESS (SATI)  
PRESENZA MENTALE  
MBSR**



## CONOSCI LA MENTE?

***“LA MIA VITA È PIENA DI DISGRAZIE, LA MAGGIOR PARTE DELLE QUALI NON È MAI ACCADUTA” MONTAIGNE***

**La mente viaggia**, nello spazio e nel tempo, alla velocità della luce; chiudete gli occhi e istantaneamente vi ritrovate nel vostro posto di lavoro, stamattina, mentre litigate con il capo.

**La nostra mente** ha il terrore del vuoto. Per non sentirlo si attacca a qualsiasi cosa le capita a tiro ma nessun oggetto è soddisfacente abbastanza, nessun oggetto ferma la sua ricerca perché in realtà la sua ricerca è una fuga. Non è finalizzata al ritrovamento di qualcosa, ma al correre in se, all'aggrapparsi per fuggire.

**Siamo alla ricerca continua di un sollievo** che agisca come come riempitivo anestetizzante di un disagio più profondo. In questo meccanismo trappola diventa imperativo non perdere ciò che è piacevole ed evitare ciò che non lo è. Il presente, così, non è mai abbastanza. Ecco come perdiamo l'anello di congiunzione tra il vivacchiare e il vivere.



# GLI ATTACCAMENTI SORGONO DALL'IGNORANZA DELLA REALTÀ DELLE COSE (INTERNE) E CIÒ, CON IL TEMPO, PRODUCE SOFFERENZA.

**La ragione di vita della mente è l'attaccamento.**

Pur di attaccarsi a qualcosa, si attacca e tiene duro, stringe e sente di esistere, sente di esistere in quella forma e in nessun'altra.

**E' naturale avere preferenze** ma laddove ci attacchiamo troppo alle preferenze, sorge la sofferenza. Più stringiamo, più la limitazione ci costringe. All'improvviso ci sentiamo in prigione anche se apparentemente abbiamo una vita normale. Ci diciamo che forse siamo un po' stressati così da non ascoltare il nostro sentire che si assopisce sempre di più.



# LA FAME D'AMORE E I SUOI SURROGATI

Mettiamo sotto il tappeto della repressione emotiva il nostro fastidio e continuiamo a lavorare troppo, a bere troppi caffè, a cercare costantemente nuove eccitazioni sotto forma di eccesso di sesso, di cibo, di eventi sociali, di alcool, di droghe, di sigarette...

Fino a quando il sistema si rompe e le ombre prendono il sopravvento sotto forma di dolore emotivo. Ansia, depressione, insicurezza paralizzante e autodistruttiva sono il risultato di voler vivere una vita secondo i dettami della mente invece che una vita attenta ai bisogni profondi del nostro mondo interiore: calma, accettazione, comprensione, amore.

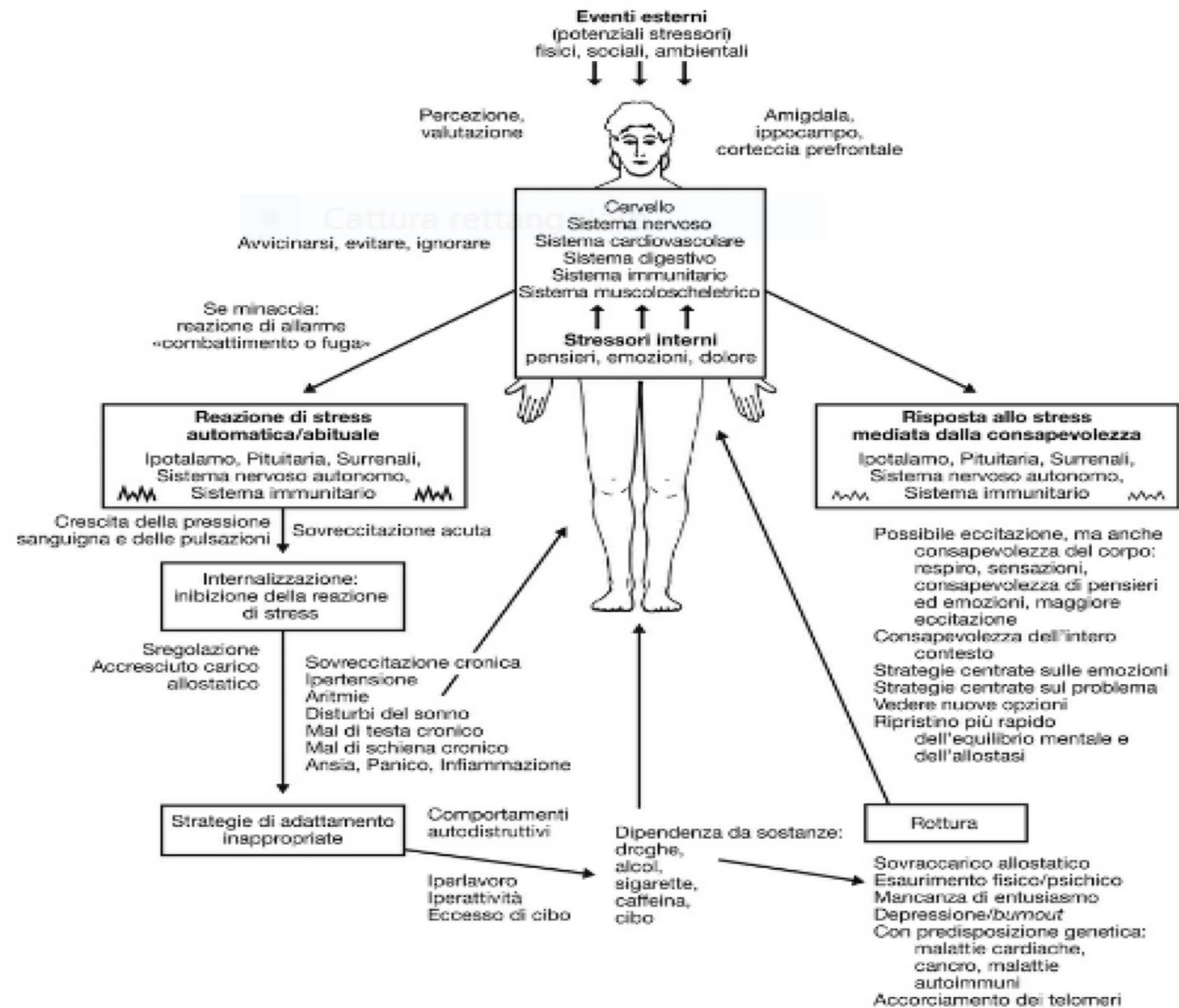


Figura 10. Affrontare lo stress. Rispondere anziché reagire

# IL PILOTA AUTOMATICO CI GUIDA ALL'OMBRA DEL SÉ

Quando perdiamo l'attenzione verso ciò che sta accadendo dentro di noi, subentra una sorta di pilota automatico. Facciamo le cose senza esserci davvero e ciò ci fa percorrere gli stessi percorsi... Avete presente quando guidate distrattamente e andate in automatico senza prestare attenzione al percorso perché persi nei vostri pensieri? A volte vi trovate nel posto giusto senza però ricordare niente del tragitto, altre volte vi ritrovate davanti l'ufficio quando invece dovevate andare in un'altro posto, ma la mente ha seguito in automatico il percorso noto.

Ciò che accade all'esterno di noi è specchio di ciò che accade dentro di noi.

C'è una precedenza fondamentale che nessun manuale di guida segnala; ciò che accade dentro di noi precede ciò che poi accade fuori di noi. Noi normalmente sentiamo che ciò che accade fuori di noi precede ciò che accade dentro di noi e così gridiamo contro il mondo, alla ricerca del colpevole.



**IL MONDO È DAVVERO PIENO DI RAGIONI PER LAMENTARSI MA  
ABBIAMO SOLO UN CERTO MARGINE DI AZIONE PER CAMBIARLO. IL  
NOSTRO MONDO INTERIORE INVECE DIPENDE INTERAMENTE DA NOI.**

La vita ci affida il nostro mondo interiore quando siamo ancor troppo piccoli per occuparci di questo cucciolo informe e non sapendo come fare ce ne dimentichiamo e ci fiondiamo sul mondo esterno, dimenticando di avere una interiorità sensibile e partecipe di ogni cosa.

Finché non recuperiamo il nostro rapporto con la nostra dimensione interna continuiamo a tirare frecce alla cieca che quasi sempre tornano come boomerang a colpirci dentro, nel mondo interiore e allora gridiamo: **perché non imparo mai? Perché faccio sempre gli stessi errori?**



# LA CONSAPEVOLEZZA VEICOLATA DALL'ATTENZIONE CI PERMETTE DI SCEGLIERE LA RISPOSTA INVECE CHE REAGIRE E RICOMINCIARE LA STRADA CHE CONDUCE ALLO STESSO LUOGO, ALLA STESSA STORIA

L'attenzione consapevole ha il potere dello smaltimento **emotivo** perché permette alle emozioni di manifestarsi ed esaurirsi. In assenza di attenzione consapevole, continuiamo a insabbiare il sentire fino all'accumulo di masse bloccanti che possono riemergere con forza vulcanica quando ci sentiamo più fragili, più soli, più vulnerabili.

**Rabbia, ansia, gelosia** sono difficili da gestire. Occasioni esterne possono stimolare il loro sorgere ma il loro manifestarsi con forza dirompente è l'ineluttabile risultato di quanto abbiamo accumulato insabbiando, vivendo di attaccamento in attaccamento guidati dal pilota automatico così caro alla nostra mente. Normalmente preferiamo proiettare le cause del nostro malessere sulle condizioni presenti che ci hanno fatto contattare la rabbia, la paura, la gelosia. Non comprendiamo che queste antiche amiche sono state accumulate da noi e ci hanno chiesto tante volte di essere viste, di essere rassicurate, di essere lasciate andare e non intrappolate.

Educare l'attenzione promuove un tipo di presenza che chiamiamo consapevolezza. Un luogo in cui l'attenzione è **CHIARA, PACIFICA e RILASSATA.**



# L'UNICA VIA È QUELLA DI ESSERE NOI, PER PRIMI, AD AMARE NOI STESSI.

**Il non avere una visione completa** ci fa sentire incompleti e cerchiamo forsennatamente la cosetta che ci manca...proprio quella...sempre una nuova ma “proprio quella”.

**Vogliamo essere amati a tutti i costi**, probabilmente perché non siamo stati amati come avremmo voluto e ci è rimasto qualcosa di irrisolto dentro, come un secchio vuoto che non si riempie mai. E non si riempirà mai finché ci aspettiamo che siano gli altri a riempirlo.

**Quanti inganni** in questa convinzione, quanta serenità nel vedere questo bisogno alla luce del sole della consapevolezza. Dobbiamo essere noi a riempire il secchio, darci questa attenzione, questo amore...non egoistico. L'accoglierci amorevolmente ci riempie. Solo allora ci può essere amore a sufficienza per noi e anche per gli altri.

**Altrimenti... Nuovamente...un altro giro di giostra!**

## THE 4 ELEMENTS OF TRUE LOVE

Reflections on Inner Peace, Outer Peace

Metta

Loving kindness/ unconditional  
friendliness and good will

Karuna  
Compassion

Mudita  
Joy

Upekkha  
Equanimity





# EMOZIONI PRIMARIE

DA DARWIN A EKMAN

Fumo  
Sintomi  
Pensieri & Azioni



Fuoco  
Malattia  
Emozioni



Combustibili  
Cause della malattia  
Predisposizioni &  
Abitudini



Paura >>> Calma -  
Solidità >>> Stabilità  
Rabbia >>> Calma -  
Gentile

Tristezza >>> Curiosità -  
Apertura >>> Meraviglia  
Disgusto >>> Curiosità -  
Gusto

Sorpresa >>> Presenza -  
Vigilanza >>> Attenzione  
Mania >>> Presenza -  
Razionale

# 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*

Possano tutti gli esseri conoscere la felicità e le cause della felicità!

Possano tutti gli esseri essere liberi dalla sofferenza e dalle cause della sofferenza!

Possano tutti gli esseri non essere mai separati dalla gioia suprema che è al di là della sofferenza!

Possano tutti gli esseri dimorare nell'equanimità, liberi dalla parzialità, dall'attaccamento e

# MEDITAZIONE - LA MOTIVAZIONE PROFONDA CHE CI GUIDA

永  
自  
幸



禪

# PILLOLA AZZURRA O PILLOLA ROSSA?

• Chi inizia un corso intensivo di Mindfulness potrebbe sentirsi come Alice che ruzzola dentro la tana del bianconiglio. Avete lo sguardo di uno che accetta quello che sente solo perché aspetta che qualcuno glielo spieghi. Immagino, molti di voi non credano nel destino perché non vi piace l'idea di non poter gestire la vostra vita. Vi capisco. Sicuramente vi siete chiesti tante volte perché avete studiato psicologia, perché continuate a fare corsi su corsi. Alcuni di voi si staranno chiedendo "perché sono qui". Siete qui perché intuite qualcosa che non riuscite a spiegarvi, sentite solo che c'è. È tutta la vita che avete la sensazione che ci sia qualcosa che non quadra. Non sapete bene di che si tratti ma lo avvertite chiaramente, a volte è un chiodo fisso nel cervello. Da diventarci matti. È questa sensazione che ci spinge a continuare a cercare. Voi sapete di cosa sto parlando?... Sto parlando della illusorietà del reale. Della rete entro cui viviamo intrappolati, l'illusione di essere liberi. Questa rete di illusioni è dappertutto attorno a noi. Anche adesso, mentre stiamo parlando. È quello che vedete quando vi affacciate alla finestra, o quando accendete il televisore, o andate in chiesa o pagate le tasse. È il mondo che vi è stato messo davanti agli occhi per nascondervi la verità. Quale verità? Il fatto di essere schiavi! Come tutti siamo nati in catene. Siamo nati in una prigione che non ha sbarre, che non ha mura. Una prigione per la nostra mente. Nessuno può descrivere questa rete di illusione agli altri. Dovrete scoprirlo da soli. Questa è una occasione unica, se rinunciate, chissà se ve ne capiterà un'altra. Pillola azzurra, fine della storia. Domani avrete già dimenticato questo discorso e crederete ciò che vorrete. Pillola rossa, restate nel paese delle meraviglie e vedrete quanto è profonda la tana del bianconiglio. Sia chiaro che non vi posso dare alcuna garanzia. Vi sto offrendo solo un mezzo per conoscere la realtà così com'è ricordatelo. Se cercate esperienze mistiche o scorciatoie per

# ATTENZIONE

## ABHIDHARMA

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'.

• **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)

- **Samudaya** (C'E' UNA CAUSA DELLA SOFFERENZA)

- **Niroda**( (DEVE ESSERCI LA CESSAZIONE DELLA CAUSA)

- **Magga** (VIA CHE CONDUCE ALLA CESSAZIONE) - **Anicca** (IMPERMANENZA)

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

# L'ABC DELLA MENTE

È IMPORTANTE LA RELAZIONE MADRE BAMBINO

ANCORA PIÙ IMPORTANTE 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 dai pericoli 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.

# ASCOLTARE 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.



# MEDITAZIONE TRE MINUTI

永  
自  
幸



禪

# 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 meditante 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 meditante ha raggiunto Samatha.**
- Nell'11° STADIO il meditante è entrato in un nuovo genere di meditazione chiamato **vipāśyana** o visione profonda.
- Educare l'attenzione promuove un tipo di presenza che chiamiamo consapevolezza quando l'attenzione è **CHIARA, PACIFICA e RILASSATA.**



## LOGISTICA ATTEGGIAMENTO MENTALE

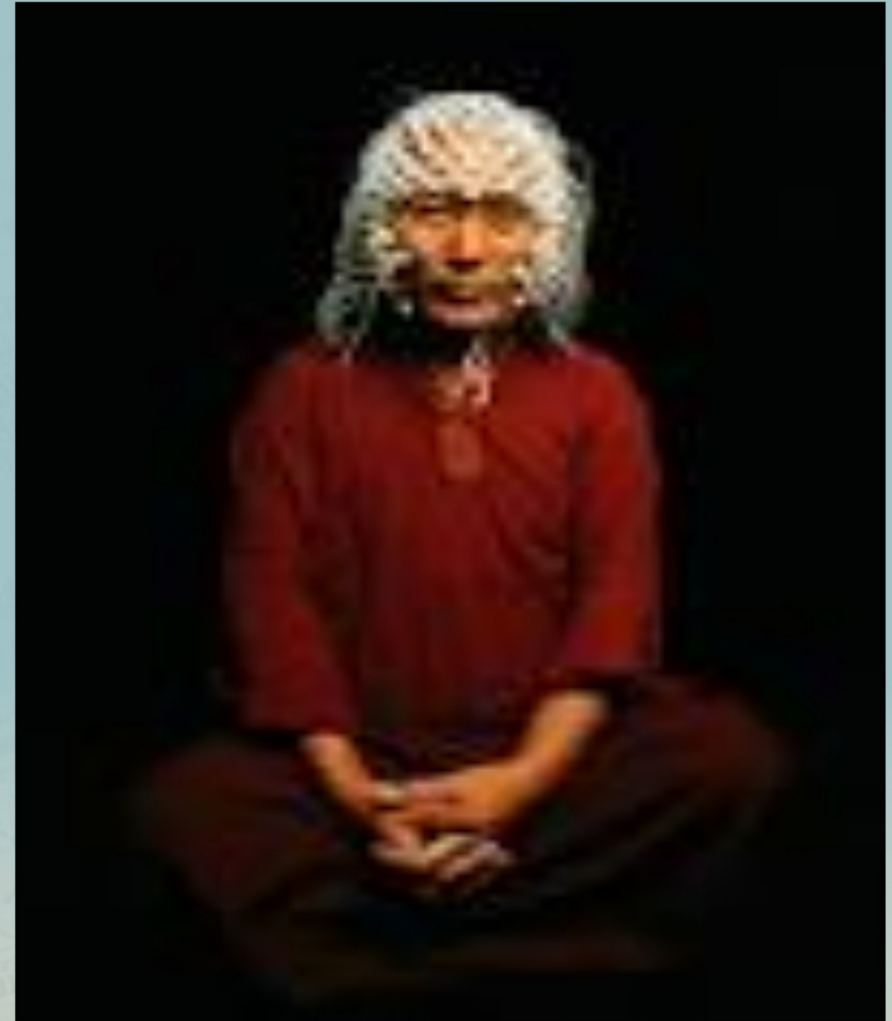
- Firma presenze.
- Date e durata incontri.
- Essere puntuali.
- Cellulari spenti.
- Vestiti comodi.
- Cuscino rigido.
- Copertina leggera.
- Presentazione a giro
- **Siate curiosi e abbandonatevi ad un atteggiamento di apertura**
- **Affidatevi al contenuto non a chi lo presenta.**
- **Non abbiate fretta di giudicare in base alle parole. Aspettate di aver compreso il loro significato.**
- **Aspettate di conoscere il significato definitivo, non quello parziale.**

# JON KABAT-ZINN

**Jon Kabat-Zinn, biologo molecolare, nel 1960, inizia a praticare meditazione come percorso personale.**

**Durante un ritiro pensa di sviluppare un percorso strutturato, che unisce meditazione, scienza e psicoeducazione proprio in ambito medico (una idea rivoluzionaria per quei tempi). Nel 1979, nel reparto di Medicina Interna del Medical Center dell'Università di Worcester (Boston), fonda la prima Clinica per la riduzione dello stress basata sulla coltivazione della consapevolezza.**

**•Nel 1990 Kabat-Zinn pubblica il suo primo libro: "Vivere momento per momento" sul protocollo MBSR. L'impiego del protocollo si allarga a macchia d'olio (alla fine degli anni 90 sono già più di 400 i centri ospedalieri che**



# MBSR; DI COSA CI OCCUPEREMO?

<p><b>Cenni storici</b></p> <p><b>Jon Kabat Zinn</b></p> <p><b>Definizioni</b></p>	<p><b>MBSR</b>  <b>Organizzazione del protocollo</b>  <b>Un incontro individuale</b>  <b>Otto incontri di gruppo</b></p>	<p><b>Generare un atteggiamento benevolo verso di sé nella vita di ogni giorno.</b></p>	<p><b>Le emozioni: funzionamento</b></p> <p><b>Emozioni primarie distruttive</b>  <b>Antidoti emozioni distruttive</b></p>	<p><b>Il sentire autentico</b></p> <p><b>Corpo, Pensiero, Emozione, Azione</b></p>	<p><b>La Mindfulness nella vita quotidiana</b></p>
<p><b>Perché MBSR</b></p>	<p><b>Consapevolezza delle sensazioni del corpo.</b></p>	<p><b>Consapevolezza del corpo; Body Scan; Meditazione seduta; Consapevolezza del movimento; Essere presenti; Gentilezza amorevole</b></p>	<p><b>Neuro-fisiologia dello stress</b></p>	<p><b>La presenza mentale come antidoto al senso di impotenza</b></p>	<p><b>Ostacoli alla pratica</b></p>
<p><b>Applicazione clinica</b></p>	<p><b>Quale relazione con i propri pensieri e emozioni ?</b></p>	<p><b>Pratiche formali</b>  <b>Pratiche informali</b></p>	<p><b>Applicazione clinica MBSR</b></p>	<p><b>L'eterna lotta tra l'essere e il fare</b></p>	<p><b>Info bibliografiche. Conduzione corsi MBSR</b></p>

# REQUISITI PER LA PARTECIPAZIONE & STRUTTURA

- **Impegno: 26 ore in presenza, che comprendono una giornata intensiva di 6 ore e 35 ore di impegno individuale a casa (45' al giorno)**
- **Destinatari: Idonei selezionati nell'incontro preliminare**
- **Numero massimo ammessi: 15**
- **Il percorso è prevalentemente pratico-esperienziale e prevede una stanza con sedie o sgabelli o in alternativa cuscini da meditazione, tappetini da yoga. I partecipanti, di solito, vengono posizionati in circolo. Le parti teoriche, inserite nel percorso esperienziale, possono essere presentate con slide in PowerPoint o con lavagna a fogli di carta. La durata di ciascuno degli 8 incontri è di circa 2h30'; la giornata intensiva si sviluppa in 6 ore circa.**
- **Il percorso di formazione del Protocollo M.B.S.R. (Kabatt-Zinn) è strutturato in 7 incontri settimanali + 1 giornata intensiva ove vengono inserite diverse pratiche di consapevolezza (Pratica del respiro, Body Scan, pratica dell'uvetta, Mindful Yoga in piedi, Mindful Yoga sdraiati, Meditazione camminata, Pratica della gentilezza amorevole, pratica della Montagna, Meditazione su sensazioni, suoni, pensieri ed emozioni)**
- **Finalità e obiettivi: Il percorso esperienziale si rivolge a tutti coloro che hanno la necessità di migliorare la qualità della vita in termini di riduzione dello "stress", raggiungimento di un equilibrio emozionale, aumento della salute e del benessere psico-fisico e che siano fortemente motivati, già all'atto dell'iscrizione, sapendo anticipatamente di poter organizzare la loro agenda quotidiana per tutte le 8 settimane in modo da praticare la meditazione per 45 minuti al giorno.**
- **Al termine sarà rilasciato attestato di partecipazione**

# CHE COS'È LA MINDFULNESS?



...lo stato mentale il cui  
...al presente di essere 'così'

...e le forme più frequenti sono:  
...consapevolezza, attenzione sollecita, presenza  
...momento

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

# MEDITAZIONE FORMALE & INTENSIVA VS PRATICA COSTANTE

**La mindfulness puo' prevenire malattie e infelicità ma soprattutto e' in grado di riportare la nostra consapevolezza a quello stato di curiosità infantile che abbiamo perso diventando adulti.**

**Impariamo nuovamente a sperimentare la qualità 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.**

**Le pratiche formali servono ad acquisire correttamente le tecniche di meditazione oltre che a raggiungere livelli profondi di auto-consapevolezza. Per formale si intende l'esercizio delle pratiche come per esempio il body scan, piuttosto che la meditazione.**

**La pratica informale costante è ciò che modifica la chimica del corpo e forgia lentamente nuove strutture mentali; riguarda l'applicazione della pratica durante il giorno; in altre parole è quella che tenta di porre attenzione in modo intenzionale verso qualsiasi attività stiamo compiendo. Quindi il suo scopo è quello di applicare gli insegnamenti della pratica formale nella vita di tutti i giorni (Shapiro & Carlson, 2012).**



# 1° INCONTRO: LA PRATICA DELLA CONSAPEVOLEZZA

- **Significato e definizione di consapevolezza. Apertura ai sensi. Linee guida per la conduzione del programma. Riflessione guidata sul perché si è intrapreso il percorso MBSR. Si guida il corsista nell'apprendere le principali pratiche meditative fornendo istruzioni esplicite e facili per praticare ogni giorno, così come integrare la consapevolezza nella vita quotidiana.**
- **L'obiettivo fondamentale del programma è quello di aiutare i partecipanti a divenire maggiormente consapevoli dei propri processi emotivi e di pensiero. Contemporaneamente, si aiutano i partecipanti a vivere emozioni e pensieri per quello che realmente sono: processi mentali e non aspetti del sé. Cambiare in questo modo l'atteggiamento nei confronti dei propri pensieri e delle proprie emozioni si traduce in una maggiore capacità di regolazione emotiva ed un ridotto livello di stress.**
- **Il programma MBSR include pratiche di consapevolezza del corpo, sul respiro, sensazioni, emozioni, pensieri; pratiche di consapevolezza in movimento e nel camminare; pratiche di consapevolezza nel mangiare.**
- **Include momenti di riflessioni su alcuni temi quali: le emozioni primarie, la neurologia del sentire, l'attenzione non giudicante, la mente del principiante (o di "colui che non sa"), il lasciar andare, la fiducia in sé (temi noti come "i sette pilastri").**

# BODY SCAN

- **Spesso le persone sono ossessionate dall'aspetto esteriore del corpo, ma nel contempo non entrano realmente in contatto con esso, non percepiscono tutti i segnali che invia, oppure rispondono in maniera automatica senza rendersene conto. Non si può cambiare il modo di vedere e percepire il proprio corpo senza cambiare anche il modo in cui si esiste con esso.**
- **Un metodo per esplorare il nostro corpo è quello di eseguire uno scanner, ponendo attenzione su ogni singola parte. Durante questa pratica si potrebbero avvertire dei dolori e a quel punto è importante cercare di immaginare di far entrare e uscire il respiro attraverso la parte lesa. Dopo aver finito di esplorare tutto il corpo, la persona dovrebbe sentirsi più leggera, più rilassata (muscoli si rilasciano e diminuiscono quindi le tensioni) e meno dolorante (Shapiro & Carlson, 2012).**
- **Il body scan insegna la flessibilità dell'attenzione, dal momento che si sposta in diverse aree del corpo e insegna a considerare qualsiasi pensiero, sensazione o anche sentimento emerso senza doverlo sottoporre a cambiamenti. Con esso si impara a ritornare all'oggetto di meditazione quando ci si accorge che la mente si distrae (quando comincia a viaggiare su altri pensieri, emozioni etc.,) e infine si impara ad applicare l'accettazione e il non giudizio sulle sensazioni che derivano dalla meditazione (o in generale dalle esperienze della vita) (Kabat-Zinn, 1993).**

# MEDITAZIONE SEDUTA

- **Il compito in questa parte di trattamento è sedersi e concentrarsi sul respiro. Ci si può sedere su una sedia, per terra, o sopra un cuscino. Ogni volta che l'attenzione si focalizza su qualcos'altro che non sia il respiro, è essenziale spostare l'attenzione su di esso, osservare la "distrazione" (che spesso sono i nostri pensieri, ma che possono essere anche sensazioni corporee) e analizzarla con "gentilezza" per capire cosa provoca nella persona. In seguito si lascia andare, tornando a porre l'attenzione sul respiro. Quindi non si tratta di reprimere i pensieri, bensì di accoglierli senza giudicarli ritornando alla consapevolezza del respiro.**
- **Durante questo tipo di meditazione capita spesso che subentrino sensazioni fisiche fastidiose (come per esempio il classico formicolio di alcune parti del corpo). Normalmente si cambierebbe posizione in maniera quasi automatica, in questo caso però, si deve tentare di portare l'attenzione sulla zona in cui si presenta la sensazione fastidiosa accettandola senza giudicare. Questo perché la consapevolezza di queste sensazioni permette di integrarle nell'esperienza di vita e divengono anche utili per coltivare la consapevolezza su sé stessi e sugli automatismi che mettiamo in atto in queste situazioni spiacevoli. In questo modo si impara a rapportarsi con le sensazioni spiacevoli del corpo e si impara a superare l'automatismo che ci farebbe cambiare posizione. Inoltre se si presta attenzione e si accettano i disagi fisici e/o il dolore, è possibile rilassarsi diminuendo il dolore e rimanendo calmi di fronte ad esso (Kabat-Zinn, 1993).**
- **Man mano che la pratica va avanti, il centro dell'attenzione partirà sempre dal respiro, ma non ci si dovrà focalizzare solo su quello, ma anche sui suoni, sulle sensazioni corporee, sulle emozioni e i pensieri. Nel corso della pratica, i partecipanti devono imparare a: accettare qualsiasi cosa si**

# 2° 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**

# MEDITAZIONE YOGA

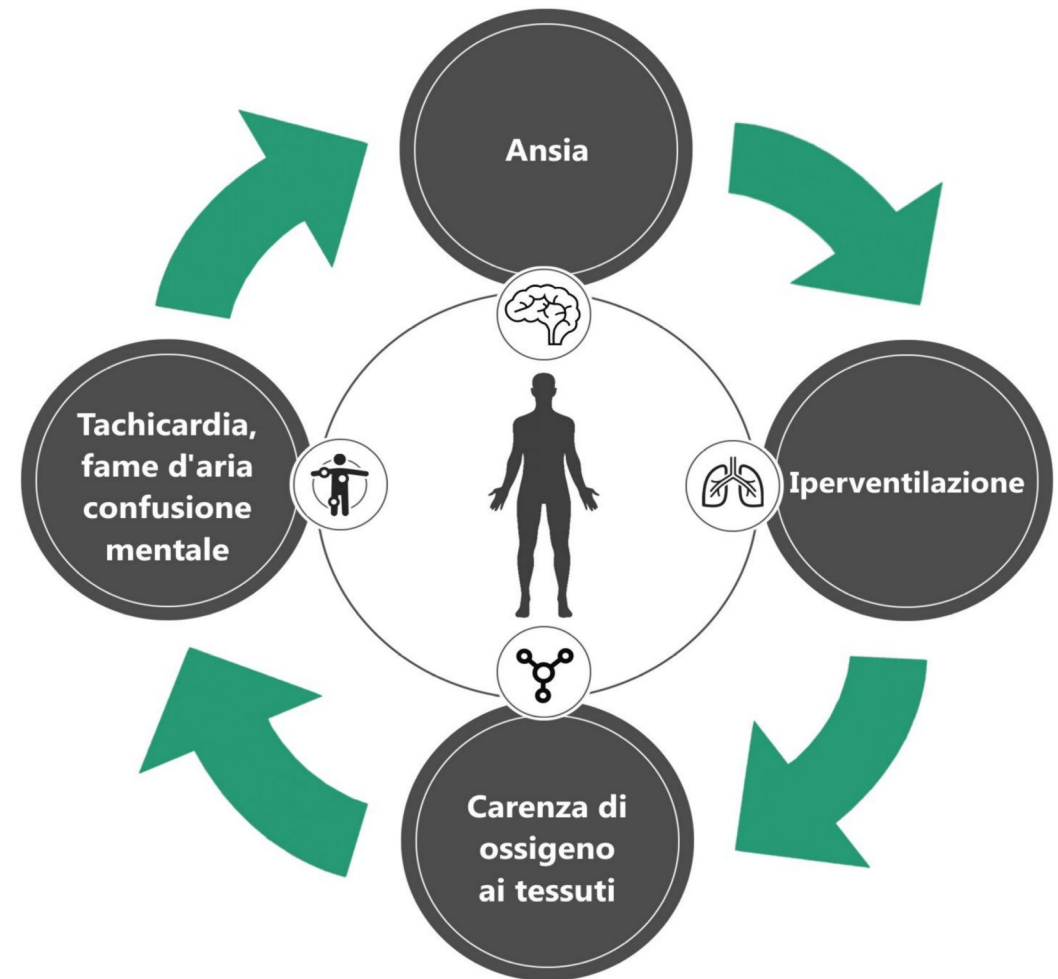
- **Con questa pratica si svolgono movimenti che vanno a contrarre, ma soprattutto ad allungare la muscolatura e le varie articolazioni. Ogni movimento termina in una precisa posizione che si dovrà mantenere per alcuni secondi (il necessario per riuscire a rilassarsi in quella posizione). È importante che ad ogni movimento e ad ogni posizione si presti attenzione sulle sensazioni evocate. Lo yoga si esegue senza forzare, non deve provocare dolore; infatti è essenziale che si rispetti e che non si giudichi il proprio corpo, ma lo si accetti semplicemente per quello che è. Lo stiramento dei muscoli e l'equilibrio che si ricerca nelle posizioni, permettono di avvicinare la persona ai propri limiti. Ciò è importante perché spesso chi ha problemi fisici tende a non muovere la parte del corpo lesa (meccanismo di protezione). Inizialmente è giusto che sia così, ma se subentra la cronicità è importante cominciare a riutilizzarla.**
- **Ci sono vari movimenti e posizioni da raggiungere, ogni volta che se ne eseguono di nuovi, si raggiunge una nuova prospettiva interna e un nuovo orientamento a livello fisico. Tra una posizione e l'altra c'è sempre una fase di riposo. È fondamentale che chi soffre di problemi a livello del rachide, prima di intraprendere questi esercizi/movimenti, consulti un medico e un fisioterapista.**
- **Infine bisogna sempre tenere in considerazione la respirazione: ogni qualvolta che durante il movimento si contrae l'addome, è importante espirare; mentre quando il movimento causa un'espansione dell'addome è bene inspirare. Così facendo il respiro è più efficace perché è fisiologico.**
- **Si invitano i partecipanti a non confrontarsi con gli altri o con le loro prestazioni precedenti, ma di praticare con una totale consapevolezza, rispettando le capacità del proprio corpo momento per momento.**

# 3° INCONTRO: STARE NEL PRESENTE CON SE STESSI

- **Osservare e investigare come stanno mente e corpo nel momento presente. Osservazione di temi di attaccamento a eventi piacevoli**
- **Stare nel presente, essere Mindfull, aiuta:**
- **a coltivare una modalità di relazione decentrata verso l'esperienza cognitiva, emotiva e sensoriale,**
- **a disattivare intenzionalmente gli automatismi dei pensieri,**
- **a lasciar andare la tendenza alla proliferazione mentale liberandosi così da un compulsivo e doloroso rimuginio sulle esperienze dolorose.**
- **Introduzione ai concetti di Ignoranza, Bramosia, Avversione.**

# IL RESPIRO

- Il nostro corpo scambia sia materia che energia con l'ambiente esterno e lo fa (anche) attraverso il respiro
- Porre l'attenzione su di esso è un **fattore determinante per coltivare la consapevolezza e l'attenzione**. Questo perché il ritmo del nostro respiro è connesso alle nostre esperienze. Inoltre, se ci si concentra sul respiro, si riscontrano molti cambiamenti e questo ci permette di imparare a rendere più familiari quelli che avvengono in qualsiasi contesto.
- Istruire la respirazione diaframmatica al paziente è una componente fondamentale perché permette il rilassamento della muscolatura respiratoria accessoria e degli addominali. Il fatto di concentrarsi sul respiro ci permette di sviluppare risposte più adattive rispetto alle situazioni di stress e quindi a non servirci delle solite risposte/reazioni



# DOV'È IL MIO CORPO? DOV'È LA MIA MENTE? DOVE SONO "IO"?

Raramente viviamo di realta', preferendole i pensieri. Esercitandoci nella presenza mentale (mindfulness), cominceremo a **RISPONDERE** agli eventi piuttosto che a **REAGIRE** ad essi. Reagiamo quando non ci facciamo informare dalla realta' ma dai nostri preconcetti.

Il meccanismo automatico di reazione centrale della nostra mente e' il costante giudizio/atteggiamento nei confronti del reale:  
bello/brutto, mi piace/non mi piace.

Questo atteggiamento giudicante automatico si traduce nella credenza che non possiamo vincere lo stress dovuto a queste reazioni automatiche: "Sono fattocosi"; "E' piu' forte di me"; "Non ci posso fare niente".

Con la mindfulness impariamo a distinguere sempre piu' cio' che dipende da noi da cio' che non dipende da noi, a spezzare la catena delle reazioni automatiche inserendo un momento di scelta.



# MEDITAZIONE SUI FATTORI INTERFERENTI

- **Meditazione sui suoni**
- **Meditazione sui pensieri**
- **Meditazione sulle sensazioni**
- **Meditazione sulle emozioni**

# 4° INCONTRO: LO STRESS

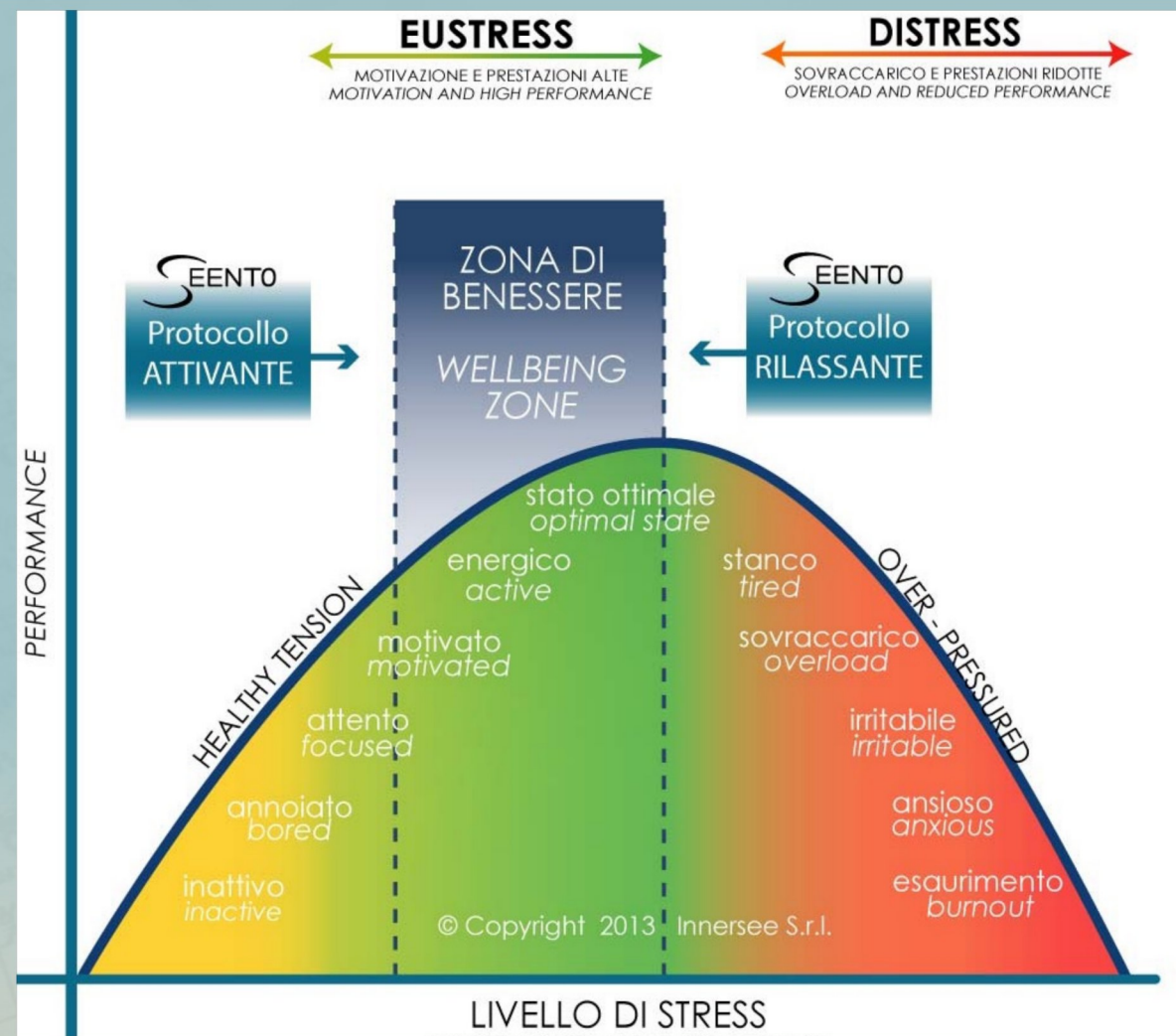
- **Esponendone le basi psicofisiologiche si discute su cosa sia lo stress e come l'esserne consapevoli e comprenderlo possa aiutare a riconoscerlo e a gestirlo in maniera più appropriata, soprattutto in una società sempre più complessa e in rapido movimento. Include un modello per capire il valore del portare consapevolezza momento per momento nelle situazioni stressanti per affrontarle più efficacemente, minimizzando il logorio che ci causano e ottimizzando per quanto possibile il bene e la salute. Stressor personali. Osservazione dei temi di avversione agli eventi spiacevoli.**

# STRESS NEGATIVO VS STRESS POSITIVO

Il fisiologo Selye indica per primo, nel 1950, che lo stress è una utilissima risposta di adattamento dell'individuo. Rispetto ad una situazione possibilmente minacciosa, l'organismo è in grado di mettere in moto una risposta di tipo nervoso e chimico che lo prepara al combattimento o fuga.

Questo "controllore" ci permette di muoverci ed orientarci in maniera istintiva nel nostro ambiente. Ma allora, dov'è il problema? Senza lo stress non possiamo vivere... ma stressati viviamo decisamente male!

Le caratteristiche che il sistema stress deve avere per essere vantaggioso: 1) la risposta deve rimanere attiva per un tempo limitato, altrimenti la produzione delle sostanze chimiche coinvolte non seguirà la fisiologica fase picco - discesa, ma rimarrà alta, con effetti dannosi; 2) alla fase di "accensione" dell'organismo, dovrà necessariamente seguire una fase di "spegnimento" nella quale avverrà il recupero.



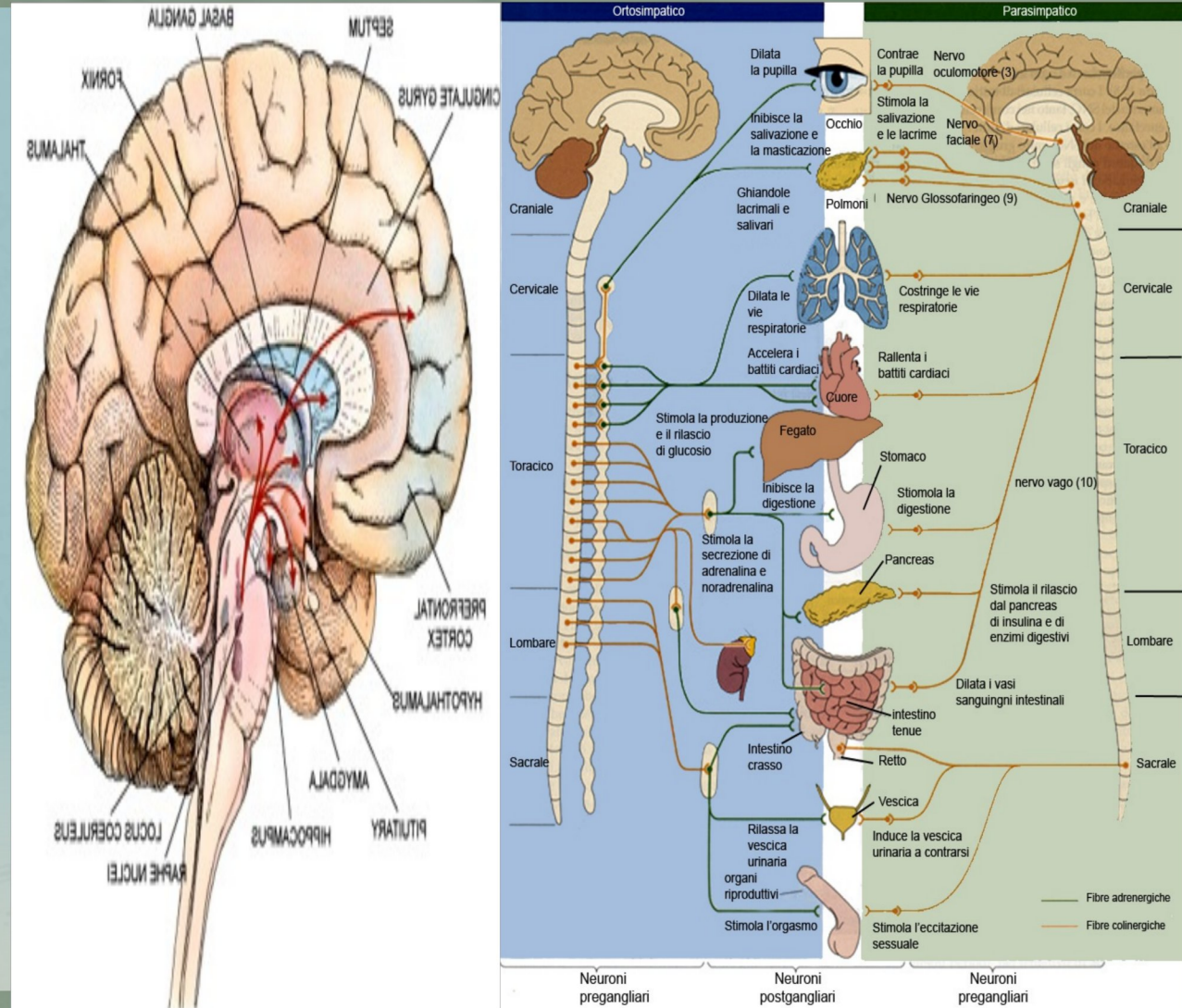
# NEURO ANATOMIA DELLO STRESS

**Nel mondo odierno, questo processo utile ed adattivo, si è trasformato in malattia e sofferenza psichica e fisica.**

**Lo stile di vita e le pressioni generano in noi la sensazione di una minaccia continua e sottile alla quale ormai siamo assuefatti.**

**Il risultato è un'attivazione continua del sistema dello stress.**

**In questa perenne "accensione", le reazioni neuroendocrine non seguiranno più il normale processo accensione/spegnimento, non permettendo più all'organismo la fase fisiologica di recupero.**



# 5° INCONTRO: STRESS, REATTIVITÀ E RISPOSTA

- **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 riconnettersi 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.**

# EMOZIONI PRIMARIE

DA DARWIN A EKMAN

Fumo  
Sintomi  
Pensieri & Azioni



Fuoco  
Malattia  
Emozioni



Combustibili  
Cause della malattia  
Predisposizioni &  
Abitudini



Paura >>> Solida  
Rabbia >>> Gentile

Calma -  
Stabilita'  
Calma -

Tristezza >>> Aperta  
Meraviglia  
Disgusto >>> Gusto

Curiosita' -  
Curiosita' -

Sorpresa >>> Vigile  
Mania >>> Razionale

Presenza -  
Attenzione  
Presenza -

# GENTILEZZA AMOREVOLE METTA-DANA

- **Meditazione di gentilezza amorevole**
- **È una pratica che insegna a coltivare in modo intenzionale, sentimenti di gentilezza e compassione nei confronti di tutto ciò cui si pone attenzione. Partendo da se stessi fino ad ampliare questi sentimenti verso chiunque (Shauna & Carlson, 2012).**

# METTA

**Possa io essere felice. Possa io essere in pace. Possa io essere libero dalla rabbia. Possa io essere libero dalla tristezza. Possa io essere libero dal dolore. Possa io essere libero da ogni sofferenza. Possa io essere in salute. Possa il mio corpo essere sano e forte. Possa io essere pieno di gentilezza amorevole. Possa io conoscere meglio la gioia della generosità e dell'amore.**

**Possa (una persona amata) essere felice...**

**Possa (un conoscente) essere felice...**

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

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

**Possano tutti gli esseri viventi essere felici e liberi dalla sofferenza, liberi dal dolore, dall'angoscia e dalla disperazione. Possano essi essere in pace. Possano tutti gli esseri, di ogni genere, in tutte le direzioni, sopra e sotto, vicini e lontani, in alto e in basso, essere felici e in pace.**

**Ogni genere di esseri, umani e non umani, visibili e non visibili, tutti gli animali, uccelli e pesci. Possano essere tutti liberi.**

**Possa esserci pace. Possa esserci pace. Possa esserci pace.**



# 7° INCONTRO: LE APPLICAZIONI

- **Si fornisce una guida e istruzioni dettagliate per utilizzare la consapevolezza in un'ampia varietà di situazioni specifiche che causano sofferenza, fra cui i sintomi di malattia, il dolore fisico ed emozionale, l'ansia e il panico, la pressione del tempo, le relazioni, il lavoro, il cibo e gli eventi che accadono nel mondo. Esercitazioni di gruppo. Riflessioni sulla giornata intensiva di meditazione.**
- **Pratica informale: si tratta di esercitare ciò che si è imparato nella pratica, durante la vita di tutti i giorni. E questo presuppone il fatto di porre attenzione intenzionale su qualsiasi cosa si sta facendo (Shauna & Carlson, 2012).**

# 8° INCONTRO: LA VIA DELLA CONSAPEVOLEZZA

- **Si forniscono alcuni suggerimenti pratici per mantenere viva l'energia della pratica di meditazione e come introdurre efficacemente la consapevolezza in tutti gli aspetti della vita quotidiana. Comparazione della pratica del body scan effettuata all'inizio del corso e quella effettuata alla fine.**

# RICONOSCERE IL VALORE DELLA MINDFULNESS

- **Se effettivamente abbiamo percepito e assaporato i benefici della meditazione, questo è un piccolo tesoro da custodire. Si tratta di uno strumento prezioso che può davvero esserci d'aiuto nell'affrontare le nostre giornate con animo diverso, più saldamente ancorati al presente e perciò con meno ansia. E se riconosciamo l'importanza di questi benefici, allora meritano attenzione come qualunque cosa che sostiene e nutre il nostro benessere: sport, alimentazione, amicizia, lavoro, famiglia e *meditazione*. Per poter continuare a meditare una volta terminato il protocollo, è necessario pianificare e inserire nella propria routine quotidiana uno spazio per la meditazione.**
- **Custodire la pratica**
- **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.**
- **E' decisamente più utile e realizzabile pianificare 10 minuti di meditazione. In fin dei conti, quante serie di "10 minuti" sprechiamo sui social network?**
- **La pratica quotidiana anche di soli 10 minuti al giorno ci consente 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.**

# GIORNATA INTENSIVA

- **Viene inserita tra il sesto e il settimo incontro. Si svolge per un'intera giornata: mattinata, pausa pranzo con il pasto consapevole ed in silenzio e pomeriggio. Vengono alternate diverse pratiche di meditazione e ne vengono inserite altre quali la Loving Kindness (gentilezza amorevole) verso se stessi e gli altri, la meditazione sulla Montagna. Le esigenze comuni delle persone.**

# MINDFULNESS; DI COSA CI OCCUPEREMO?

<b>Cosa e' la Mindfulness</b>	<b>I principi base della Mindfulness</b>	<b>Sila</b>	<b>Sattipattana</b>	<b>Il sentire autentico</b>	<b>La mente e il falso Se</b>
<b>Significato</b>	<b>Contestualizzazione storica e corpo filosofico.</b>	<b>Samadhi</b>	<b>Corpo nel corpo, Sensazione nelle sensazioni</b>	<b>Corpo, Pensiero, Emozione, Azione</b>	<b>Mindfulness vs Vipassana</b>
<b>Definizione</b>	<b>Vipassana</b>	<b>Pannā</b>	<b>Mente nella mente</b>		
			<b>Oggetti mentali negli oggetti mentali</b>		
<b>Origine e relazione con il buddhismo</b>	<b>Quattro nobili verità</b>	<b>Samadhi</b>	<b>Anapanasati</b>	<b>La presenza mentale come antidoto al senso di impotenza</b>	<b>Pratiche Mindfulness</b>
		<b>Calmare il corpo</b>	<b>La pratica del respiro</b>		
		<b>Concentrare la mente</b>			
<b>La storia recente della Mindfulness</b>	<b>Prima</b>	<b>Aniccā</b>	<b>I grandi nemici</b>	<b>L'eterna lotta tra l'essere e il fare</b>	<b>Pratica Vipassana</b>
	<b>Seconda</b>				
	<b>Terza</b>	<b>Anatta</b>			
	<b>Quarta</b>				
	<b>Nobile verità</b>	<b>Dukka</b>			

# **BUDDHISMO: RELIGIONE, FILOSOFIA O TECNICA?**

- **La prima indicazione che la coltivazione di uno stato mentale di consapevolezza ci aiuta nel contenere e sciogliere la sofferenza ci viene dalle scritture buddiste.**
- **Il buddismo è piuttosto diverso dalle altre tradizioni spirituali, in quanto appare molto più affine ad una sfera psicologica che religiosa. Nei suoi insegnamenti il Buddha si è molto più occupato di esplorare la dimensione mentale e sensoriale dell'uomo, rivelandosi un acuto e raffinato studioso dei molteplici stati di coscienza, piuttosto che della dimensione dell'anima e della sua relazione con una qualche entità sovranaturale.**
- **Lasciando a chi fosse interessato l'approfondimento del buddismo (un bel libro, di facile e amabile lettura è "Vita di Siddharta il Buddha" del monaco vietnamita Thich Nhat Hanh, edizioni Astrolabio) da un punto di vista filosofico, storico o religioso ai numerosissimi e autorevoli testi sull'argomento, vorremmo mettere piuttosto 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.**

# 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 e' la messa in moto dell'aruaota del Dhamma - le "Quattro Nobili Verità".**

**Quando nel buddismo si parla di liberazione (nirvana), si intende liberazione dalla sofferenza (dukka). Si dice che qualche settimana dopo aver aver ottenuto l'illuminazione che fece del principe Siddartha 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**

# DHAMMACAKKAPAVATTANASUTTA

- **La prima Nobile Verità sulla sofferenza ci dice che la sofferenza è connaturata all'esistenza umana: "la nascita è sofferenza, la vecchiaia è sofferenza, la malattia è sofferenza, la morte è sofferenza, l'unione con ciò che non è caro è sofferenza, la separazione da ciò che è caro è sofferenza, il non ottenere ciò che si desidera è sofferenza." In un altro discorso il Buddha precisa ancor di più "la pena, il lamento, l'angoscia e la mancanza di serenità sono sofferenza..."**
- **La seconda Nobile Verità ci dice che la sofferenza ha una origine: "l'origine della sofferenza s'identifica con la brama .... e trova appagamento ora qua ora là. Esiste la brama per l'oggetto dei sensi, la brama per l'esistenza e la brama per la non esistenza ..."**
- **La terza Nobile Verità ci dice che poiché la sofferenza ha una origine può avere anche una cessazione: "la cessazione del dolore è l'estinzione, il completo svanimento, l'abbandono, il rifiuto di questa brama ..."**
- **La quarta Nobile Verità è la descrizione del "sentiero" che conduce alla cessazione della sofferenza: chiamato anche Nobile Ottuplice Sentiero: "retta visione, retta risoluzione, retta parola, retta azione, retti mezzi di vita, retto sforzo, retta consapevolezza, retta concentrazione".**
- **E' interessante notare che per "sofferenza" sembrano intendersi non solo i grandi dolori della vita, ma anche le piccole contrarietà, le insoddisfazioni che riempiono spesso le nostre giornate. Quella appunto "mancanza di serenità" tipica di quel disagio esistenziale che connota la condizione umana. Ora le quattro nobili verità ci dicono che questo "disagio" non è assolutamente, pur essendo così connaturato alla nostra condizione, scontato e ci indicano anche il percorso per stabilizzarci in uno stato di "gioia e letizia ... calma e consapevolezza"**



# IMPIANTO TEORICO DELLA PSICOLOGIA BUDDISTA

- **Il metodo sperimentale introdotto dal Buddha nel suo primo e più importante discorso (discorso della messa in moto della ruota del dhamma o Dhammacakkavattana sutta) è conosciuto come il discorso sulle quattro nobili verità. Il nobile ottuplice sentiero è diviso in tre parti:**
- **Sila: giusta azione, giusto parlare, giusto modo di guadagnarsi da vivere;**
- **Samādhi: giusta consapevolezza, giusto sforzo, giusta concentrazione;**
- **Pannā: giusto pensiero e giusta comprensione.**
- **E' interessante notare che per "sofferenza" sembrano intendersi non solo i grandi dolori della vita, ma anche le piccole contrarietà, le insoddisfazioni che riempiono spesso le nostre giornate. Quella appunto "mancanza di serenità" tipica di quel disagio esistenziale che connota la condizione umana. Ora le quattro nobili verità ci dicono che questo "disagio" non è assolutamente, pur essendo così connaturato alla nostra condizione, scontato e ci indicano anche il percorso per stabilizzarci in uno stato di "gioia e letizia ... calma e consapevolezza"**

# 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 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.**

# LA PRATICA IN POCHE PAROLE

- **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. (Atthasata sutta)**

# MINDFULNESS = SAMADHI

- **L'oggetto del nostro lavoro, questo corso di Mindfulness si sviluppa interamente all'interno del gruppo samadhi. Tuttavia, è importante conoscere l'intero processo così come sviluppato dall'ideatore della Mindfulness.**
- **Il Buddha disse che l'uomo, più che di parole, filosofie e credenze, ha bisogno di comprendere chi sia, di imparare a conoscere se stesso, la propria vera natura, attraverso l'esperienza. La causa della sofferenza umana è da ricercarsi nell'ignoranza che ci spinge cercare la felicità in oggetti instabili, illusori, privi di consistenza. Per liberarci dai condizionamenti che ci "costringono" a vedere il desiderabile nell' indesiderabile il Buddha affermò che bisogna prima cercarli nel profondo inconscio (che per il Buddha è nell'infinitamente piccolo del corpo, non nella mente) e poi rimuoverli osservandoli con equanimità. Così facendo la loro carica si esaurisce e interrompiamo l'infinito processo di proliferazione di cui siamo schiavi. Per questo egli sviluppa una tecnica tripartita: Sila, Samādhi e Pannā.**

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**



# 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



# IGNORANZA BRAMOSIA E AVVERSIONE

- **Ignoranza (della realtà delle cose così come sono), bramosia ed avversione stanno alla base di ogni tipo di sofferenza che sperimentiamo, in un processo senza fine. *“Comprendendo i pericoli di tale processo, e che è il desiderio a causarli, liberandosi dai condizionamenti passati e dalle abitudini così formae, dovremmo diventare maestri di saggezza ed equanimità”*. La ricerca del Buddha lo portò a sperimentare che la sofferenza sorge perché c'è desiderio e che l'abitudine crea in noi una forte reazione mentale: essa è la causa della sofferenza. Ogni reazione ha un effetto cumulativo; si intensifica a ogni ripetizione, sviluppando desiderio e avversione, e poi diventa sete, bramosia per ciò che c'è, avversione per ciò che non ci piace.**

# 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 ci 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 e 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**

# L'IGNORANZA ALL'ORIGINE DI OGNI SOFFERENZA

- **All'origine del processo c'è l'ignoranza della realtà del corpo e della mente. Il Buddha scoprì che tra oggetto esterno e reazione mentale c'è un legame: la reazione fisica. Ogni volta che un oggetto entra in contatto con i cinque sensi fisici e la mente, nel corpo sorge una sensazione. Come reazione alla sensazione sorge la bramosia o avversione. Se la sensazione è ritenuta piacevole, generiamo desiderio di prolungarla; se la sensazione è ritenuta spiacevole, generiamo avversione, desideriamo sbarazzarcene. L'immediata causa del sorgere del desiderio o dell'avversione, e quindi della sofferenza, è la sensazione fisica e non qualcosa al di fuori di noi. Per liberarci dalla sofferenza, dobbiamo farne esperienza. L'abitudine della mente è di generare bramosia verso le sensazioni percepite come piacevoli. Se invece impariamo come osservarle senza reagire, sperimentiamo che sono impermanenti e perciò causa di frustrazione, cioè di sofferenza. Va sviluppata la capacità di osservare con equanimità, considerando ogni sensazione per quello che è: una manifestazione del continuo cambiamento di tutte le cose. Solo così le reazioni (sankara) saranno sradicate strato dopo strato, fino a raggiungere lo stadio in cui la mente è libera dall'abitudine a reagire e si può sperimentare uno stato senza sofferenza. Così il circolo vizioso della sofferenza è arrestato, la catena spezzata e inizia il processo di pacificazione.**
- **Se l'ignoranza è eliminata, viene meno la reazione; se non c'è reazione, viene meno la coscienza; se la coscienza finisce, non si manifestano mente e corpo, non ci sono i sei sensi; mancandoci sei sensi, manca il contatto; se non c'è più contatto, non c'è sensazione; se finisce la sensazione, finiscono desiderio e avversione; finiti desiderio e avversione, non c'è attaccamento; senza attaccamento, non c'è processo del divenire; venendo meno il processo del divenire, non avviene la nascita; se non c'è nascita, non ci sono neppure invecchiamento, morte, né tribolazione,**

# SATIPATTHĀNA SUTTA

- Il metodo di osservazione della realtà introdotto dal Buddha è descritto nel Satipatthāna sutta (fondamenti della consapevolezza o presenza mentale).
- *“Monaci, questa è la via diretta che conduce alla purificazione degli esseri, che permette di superare dolore e rimpianto, che porta all’estinzione della sofferenza e dell’afflizione, che permette di percorrere il cammino verso la verità e rende possibile la realizzazione del nibbāna. Sono quattro i fondamenti su cui edificare la consapevolezza. Quali sono questi quattro fondamenti? Eccoli! Lasciando da parte ogni bramosia e avversione nei confronti di tutti i fenomeni materiali e mentali, il meditatore deve praticare con fervore la massima consapevolezza e la costante e completa comprensione dell’impermanenza mentre osserva 1) il corpo nel corpo, 2) le sensazioni nelle sensazioni, 3) la mente nella mente, 4) i contenuti mentali nei contenuti mentali. Nel praticare i quattro fondamenti, deve sempre lasciar da parte sia la bramosia che l’avversione nei confronti di tutti i fenomeni materiali e mentali di questo mondo, e praticare con fervore la massima consapevolezza e la costante e completa comprensione della caratteristica dell’impermanenza di tutti i fenomeni.”*

# **COSA SI INTENDE PER CONSAPEVOLEZZA DEL CORPO NEL CORPO**

## **A) 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'espiazione. Mentre respira si rende conto se, in quel momento, l'ispirazione 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 espiazione, e arriva a essere consapevole dell'impermanenza di tutte le sensazioni all'interno del corpo. In seguito si allena a osservare ogni inspirazione ed espiazione, 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 DEL CORPO NEL CORPO A) CONSAPEVOLEZZA DEL RESPIRO (ANAPANASATI SUTTA) II**

- **Con questa espressione il meditatore indica che sta sperimentando l'impermanenza a livello delle sensazioni; e perciò non identifica più il corpo come uomo, donna, bello, brutto, non si attacca e non lo considera più come il mio, io, me. Il meditatore smette di identificarsi con l'oggetto e comprende appieno la caratteristica dell'impermanenza (il sorgere e passare; aniccā). Così facendo il meditatore svilupperà questa consapevolezza del sorgere e dello svanire delle sensazioni, fino al punto in cui rimarrà solo la pura consapevolezza di questi fenomeni e la comprensione della loro impermanenza. Così, perfettamente equanime, non proverà bramosia e avversione per ciò che esiste nel mondo fisico e nel mondo mentale. Ecco come i meditatori devono praticare l'osservazione del corpo nel corpo. Bisogna fare attenzione a ad osservare l'oggetto oggettivamente, momento dopo momento, senza cadere nel l'abitudine del giudizio, del paragone, dell'immaginazione o della contemplazione. Bisogna fare attenzione a non finire nel vortice dei pensieri connessi al corpo; osservate il corpo, le sensazioni, la mente ed i suoi oggetti per quello che sono, ma non indulgete ad alcuna serie di pensieri connessi ad essi. Nel vedere ci sia solo il vedere, nell'udire solo l'udire, nel sentire solo il sentire, nel conoscere solo il conoscere. La ragione è ovvia, nel momento in cui si comincia ad indulgere in pensieri, non si sta più osservando oggettivamente. L'osservazione oggettiva si può realizzare solo con la consapevolezza delle sensazioni e della loro impermanenza.**

# ANAPANASATI 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. Egli, infatti, afferma ripetutamente che è 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: dobbiamo esplorare e sperimentare ciò che accade nel corpo 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).**

# ANAPANASATI SUTTA II

- **Questo flusso sempre mutevole del corpo e della mente può essere osservato solo con l'aiuto di una concentrazione acuta. Cominciamo a comprendere che nel flusso del corpo-mente non c'è nulla di solido e permanente, nulla che possiamo controllare e chiamare io e mio, nulla, quindi, di soddisfacente. Più profondamente osserviamo le sensazioni sottili, più si allenterà la convinzione di un io solido e il nostro attaccamento diviene più debole. Più è debole la bramosia, più saremo in grado di osservare con obiettività e meno soffriremo. Il godimento dei piaceri sensoriali non conduce a felicità duratura. Ogni piacere giunge a conclusione, la mente lotta per riottenerlo e questo desiderio porta sofferenza. Quando siamo abituati a osservare con giusto distacco, la nostra capacità di osservazione può rimanere stabile anche se gli oggetti cambiano continuamente. Non ci esaltiamo quando sperimentiamo piaceri, ne ci disperiamo quando questi passano. In entrambe le situazioni osserviamo come uno spettatore. Quando osserviamo con equanimità la natura mutevoli anche della più sottile sensazione, sperimentiamo l'impermanenza. La vera felicità è il vedere ciò che è davanti i nostri occhi senza impurità nella mente: è lo stato felice di comprensione delle cose così come sono.**

## **B) 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.**



## C) 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.**

## **D) SUL CARATTERE REPULSIVO DEL CORPO; E) SUI QUATTRO ELEMENTI MATERIALI**

- **E ancora, il meditante riflette sul suo corpo rendendosi conto che, racchiuse nella pelle, ci sono ogni genere di impurità; le considera in dettaglio: capelli, unghie, peli, denti, pelle, carne, nervi, ossa, midollo, reni, cuori, fegato, milza, polmoni, intestini, stomaco, cervello, feci bile, muco, pus, sangue, sudore, grasso, lacrime, saliva, muco nasale, urina. Il meditante esamina con equanimità questi elementi che costituiscono il suo corpo, dalla testa ai piedi.**
- **Poi un meditante riflette sulle caratteristiche dei quattro elementi che lo compongono: terra, calore, acqua e aria.**

## F) NOVE RIFLESSIONI SUL CADAVERE

- **Il Buddha ha introdotto una serie di riflessioni sul cadavere per aiutare coloro che hanno difficoltà a concentrarsi sulle realtà sottili di respiro e sensazioni fisiche, perché la loro mente è troppo distratta dai piaceri sensoriali (in particolari la lussuria). Per aiutarli a liberarsi dall'illusione e dal l'attaccamento alla bellezza fisica, il Buddha invita a riflettere sulla decomposizione del proprio corpo. Dissolta, almeno in parte, l'illusione, si è pronti a rivolgere l'attenzione al corpo e si può cominciare la vera pratica. Non è necessario applicare questa riflessione se la mente è sufficientemente capace di concentrarsi su respiro e sensazioni.**
- **Consideriamo un meditatore che veda un cadavere umano o animale. In pochi giorni il corpo di quell'essere è cereo e gonfio, già in putrefazione. Così può riflettere: questo corpo è della stessa natura del mio corpo, anche il mio corpo diventerà così. Poi riflette sul cadavere in tutte le fasi di decomposizione; preda di vermi e altri animali, quindi scheletro con brandelli di carne e grumi di sangue rappreso, poi solo ossa e tendini, poi ossa senza tendini, sparse di qui e di là (un femore, una mano, una tibia, la mascella, una vertebra, un cranio...), ossa essiccate e, infine, sbriciolate e ridotte in polvere. Il meditatore osserva tutte queste fasi e riflette sul fatto che anche il suo corpo è condannato a passare attraverso di esse. Quando la bramosia per il corpo svanisce allora il meditatore con continua consapevolezza e comprensione dell'impermanenza, si rende conto: ecco il corpo. E svilupperà consapevolezza del sorgere e dello svanire delle sensazioni. E così, perfettamente equanime, non proverà bramosia e avversione verso ciò che esiste nel mondo fisico e nel mondo mentale. Ecco come il meditatore deve praticare l'osservazione del corpo nel 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 avversione 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 5 OSTACOLI

- **I cinque ostacoli sono: bramosia-desiderio, avversione, pigrizia-torpore, 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.**

# I 5 AGGREGATI DELL'ATTACCAMENTO

- **I cinque aggregati del l'attaccamento. Come osservare i contenuti mentali nei contenuti mentali per quanto riguarda i cinque aggregati dell'attaccamento? Si esercita nella consapevolezza e comprensione dell'impermanenza delle sensazioni osservando: questo è un fenomeno materiale, il suo sorgere e il suo svanire. Allo stesso modo modo osserva: questa è una sensazione che sorge e svanisce, una percezione, il suo formarsi e il suo dileguarsi, e questa è un reazione e questa è una reazione, così sorge e svanisce; e questa è la coscienza, come si manifesta e se ne va.**

# OSSERVAZIONE DEI CONTENUTI MENTALI IN RELAZIONE ALLE 6 BASI SENSORIALI

- **E come si osservano i contenuti mentali in relazione alle sei basi sensoriali? Il meditatore sa che vi è l'organo della vista, l'occhio, sa che questo è la base interna corporea; allo stesso modo è consapevole degli oggetti che l'occhio percepisce e che sono la base esterna; soprattutto è consapevole della relazione che si crea quando questi due basi entrano in contatto. Il meditatore sa che questo legame, che ancora non esiste, si manifesterà solo con il verificarsi di questo contatto; comprende che questo legame, una volta sorto, può essere sradicato (questo stesso processo deve essere compiuto per tutti gli altri 5 sensi).**
- **Chiunque praticasse i quattro fondamenti della consapevolezza potrà aspettarsi l'illuminazione o ,almeno, la suprema saggezza o, almeno, un incremento di saggezza o almeno una riduzione della schiavitù dell'attaccamento.**



# 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

**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**

# 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**

# BIBLIOGRAFIA PER INIZIARE

- Bishop SR, Lau M, Shapiro S. et al. *Mindfulness: a proposed operational definition*, Clin Psychol Sci Pract. 2004;
- Brown KW, Ryan RM. *The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being*. J Pers Soc Psychol. 2003;
- Campbell TS, Labelle LE, Bacon SL, Faris P, Carlson LE. *Impact of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on attention, rumination and resting blood pressure in women with cancer: a waitlist-controlled study*. J Behav Med. 2012;
- Chiesa A. Vipassana meditation: systematic review of current evidence. *J Altern Complement Med*. 2010;
- Dalai Lama, *Stages of Meditation*, root text by Kamalashila • Rider London • 1988;
- Daniel Goleman, Dalai Lama, *Emozioni Distruttive*, Mondadori Milano, 2009;
- Ekman P, Davidson R. Ricard M., Wallace B. A. *Buddhist and psychological perspectives on emotions and well-being*. *Curr Dir Psychol Sci*. 2005;
- Kornfield Jack , Goldstein Joseph, *Il Cuore della saggezza. Esercizi di meditazione*, Astrolabio Ubaldini 2009;
- Lutz A, Slagter HA, Dunne JD, Davidson RJ. Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends Cogn Sci*. 2008;
- Teasdale JD, Segal Z, Williams JM. How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behav Res Ther*. 1995;
- Wallace, B.A. & Shapiro, S. L., *Mental balance and well-being: building bridges between Buddhism and Western psychology*; 2006
- Wallace B. Alan La rivoluzione dell'attenzione. Liberare il potere della mente concentrata Astrolabio Ubaldini, 2008;

# 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, Neri Pozza
- Epstein M., La continuità d'essere, Ubaldini
- Segal Z., Williams M., Teasdale J., Mindfulness, Boringhieri
- Welwood 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

# STUDI E RICERCHE

- **Il modello di coscienza dell'Abhidhamma ed alcune sue conseguenze, di Henk Barendregt (2006, Radboud University of Nijmegen, Olanda).**
- Oriente ed occidente s'incontrano da secoli, l'incontro non è sempre facile ma porta sempre a qualcosa di nuovo ed inatteso. questo testo viene proposto all'attenzione del lettore perché illustra con semplicità alcuni concetti chiave della filosofia e della psicologia buddhista, oggi che la scienza sembra guardare con rinnovato interesse a questo mondo non soltanto geograficamente lontano. di facile lettura non presuppone una conoscenza pregressa e approfondita dei temi in questione e può essere affrontato senza problemi da chiunque sia interessato a capire un po' meglio il perché di tanto fervore attuale su temi in qualche modo già noti. come mai possono ancora stupirci? e, per chi è un addetto ai lavori, come mai stanno cambiando il modo di fare e concepire la terapia? riflessioni, non certamente esaurienti ma molto interessanti.
- **Regolazione dell'attenzione e monitoring nella meditazione. Antoine Lutz, Heleen a. Slagter, John D. Dunne and Richard J. Davidson (2008)**
- In questo articolo del 2008, gli autori prendono in esame i possibili rapporti tra i processi attentivi e la meditazione. arrivano a descrivere la meditazione stessa come un complesso sistema di training dell'attenzione e della competenza emotiva, questo per la coltivazione della consapevolezza e del benessere personali. esaminano, quindi, le funzioni regolative che è possibile coltivare attraverso le diverse pratiche meditative.
- Continua nelle note



# STUDI E RICERCHE

- **Il modello di coscienza dell'Abhidhamma ed alcune sue conseguenze, di Henk Barendregt (2006, Radboud University of Nijmegen, Olanda).**
- Oriente ed occidente s'incontrano da secoli, l'incontro non è sempre facile ma porta sempre a qualcosa di nuovo ed inatteso. questo testo viene proposto all'attenzione del lettore perché illustra con semplicità alcuni concetti chiave della filosofia e della psicologia buddhista, oggi che la scienza sembra guardare con rinnovato interesse a questo mondo non soltanto geograficamente lontano. di facile lettura non presuppone una conoscenza pregressa e approfondita dei temi in questione e può essere affrontato senza problemi da chiunque sia interessato a capire un po' meglio il perché di tanto fervore attuale su temi in qualche modo già noti. come mai possono ancora stupirci? e, per chi è un addetto ai lavori, come mai stanno cambiando il modo di fare e concepire la terapia? riflessioni, non certamente esaurienti ma molto interessanti.
- **Regolazione dell'attenzione e monitoring nella meditazione. Antoine Lutz, Heleen a. Slagter, John D. Dunne and Richard J. Davidson (2008)**
- In questo articolo del 2008, gli autori prendono in esame i possibili rapporti tra i processi attentivi e la meditazione. arrivano a descrivere la meditazione stessa come un complesso sistema di training dell'attenzione e della competenza emotiva, questo per la coltivazione della consapevolezza e del benessere personali. esaminano, quindi, le funzioni regolative che è possibile coltivare attraverso le diverse pratiche meditative.
- Continua nelle note