

# OLTRE LA MINDFULNESS: UN APPROCCIO CONTEMPLATIVO ALLA VITA

*Se ti preoccupi di vivere solo ciò che stai vivendo, cioè il presente, potrai vivere il tempo che ti rimane fino alla morte, senza turbamento, con benevolenza e serenità. - Marco Aurelio*

In questo articolo presento alcune riflessioni personali sul tema della *mindfulness*, fornendone inizialmente una introduzione generale, e poi proponendo alcune considerazioni sui suoi punti di forza e di debolezza; nella parte finale metto in evidenza come la *mindfulness*, nel senso più ampio e integrale di questo termine, cioè come *approccio contemplativo alla vita*, possa aiutarci a ritrovare quella *serenità e felicità*, a cui tutti aspiriamo, soprattutto nella nostra società dove la frenesia e l'agitazione la fanno da padrone.

## Un insieme di qualità naturali che possiamo coltivare

Di seguito fornisco una presentazione generale sull'approccio *mindfulness* attraverso alcune riflessioni che si possono sintetizzare in 5 punti:

1. *Mindfulness non è una nuova moda* proveniente dagli Stati Uniti, sebbene ovviamente i protocolli MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) e MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) siano stati sviluppati e si siano affermati come pratiche di gestione e riduzione dello stress e di terapia psicologica nel mondo anglosassone;
2. *Non è nemmeno una tradizione mistico-esoterica orientale*, sebbene la teoria e le tecniche meditative che oggi conosciamo e pratichiamo anche in occidente, e che fanno parte delle pratiche di *mindfulness*, siano principalmente state sviluppate in oriente, e in particolar modo nella tradizione del Buddhismo;
3. *Non è neppure una nuova scoperta della scienza medica e psicologica*, benché certamente, negli ultimi anni, si sia fatta molta ricerca scientifica sugli effetti benefici della pratica di *mindfulness*, e siano stati definiti dei protocolli scientifici basati su tale pratica meditativa per migliorare e curare svariate patologie sia psichiche che fisiche;
4. L'approccio *mindfulness* consiste nella coltivazione di una qualità naturale, o meglio, nell'allenare un *insieme di qualità naturali* che ci permettono di vivere meglio, e che coinvolgono la totalità della nostra esistenza, il *come* ci mettiamo in relazione con noi stessi, con gli altri e con il mondo;
5. Poiché *tali qualità sono appunto naturali*, cioè sono presenti in ogni essere umano, in occidente come in oriente, la coltivazione di tali qualità è presente anche nella nostra *tradizione sapienziale-filosofica* occidentale, sebbene nei secoli siano andate perse le tecniche e lo spirito di tali pratiche.

Vorrei partire proprio da questo ultimo punto mettendo in evidenza, attraverso le parole del filosofo francese *Pierre Hadot*, come l'allenamento dell'attenzione, della presenza mentale fosse parte integrante del training filosofico dell'antichità:

*Abbiamo detto che l'atteggiamento fondamentale del filosofo stoico o platonico era la *prosochè* (προσοχή) l'attenzione a se stesso, la vigilanza di ogni istante. L'uomo "vigile" è sempre perfettamente cosciente non solo di ciò che fa, ma anche di ciò che è, ossia della sua posizione nel cosmo e del suo rapporto con Dio.*

Se, ad esempio, si leggono i *Pensieri* di *Marco Aurelio*, imperatore romano ma anche filosofo Stoico vissuto nel II secolo, si trova un costante riferimento all'importanza di *vivere nel presente*, come ben evidenziato dalla citazione che ho inserito all'inizio di questo articolo.

L'enfasi sul vivere nel presente percorre, come una corrente sotterranea, forse nascosta e poco conosciuta, tutto lo sviluppo del pensiero occidentale, non solo filosofico ma anche, nella letteratura e nella poesia, come ben testimoniato dalle seguenti citazioni di *Henry David Thoreau*, tratte da libro *Walden ovvero Vita nei Boschi*:

*A volte non potevo permettermi di sacrificare a nessun lavoro, sia mentale che materiale, il fiore del momento presente. ...*

*Per noi spunta solo quel giorno al cui sorgere siamo svegli.*

Oppure come espresso dalla seguente poesia di Goethe:

*Ora per ora*

*La vita ci è data con gesto amico.*

*Il lasciato di ieri è poca cosa,*

*e il sapere di domani è proibito.*

*[...] Fai dunque come me, e guarda*

*con letizia del saggio l'attimo negli occhi. Non indugiare.*

*Vagli incontro rapido, benevolo, ricco di vita,*

*sii così nell'agire, così per la gioia nell'amare.*

*Dovunque sarai sii tutto questo, come un bambino,  
così sarai tutto, da nessuno sarai vinto.*  
Goethe - Elegia

Per primo, nel 1881, lo studioso della lingua pali Thomas William Rhys Davids (1843–1922) tradusse il termine pali *sati* con la parola inglese *mindfulness*: da quel momento tale parola inglese è entrata in uso come una delle possibili traduzioni; infatti il termine *sati* può e viene reso in inglese anche con *attention, presence, awareness* e in italiano principalmente con *attenzione, presenza mentale e consapevolezza*.

Da ciò si evince che, sebbene certamente il significato faccia riferimento ad una particolare *qualità di attenzione*, ad un *modo di essere nel presente*, il campo semantico sia molto vasto e articolato ed infatti sono 2500 anni che nel Buddhismo, oltre che praticare *mindfulness*, si discute sulle sue varie sfumature e caratteristiche.

In generale possiamo dire che ci sono due principali aspetti coinvolti, uno è la *presenza mentale, il riportare e mantenere la mente nel momento presente*, e l'altra è il *sapere, il ri-conoscere* ciò che stiamo sperimentando, nel momento in cui lo sperimentiamo, come spiegato in modo semplice, diretto ed efficace da *Achaan Chah*, grande maestro della tradizione Buddista Tailandese della foresta:

*Sati è la capacità di riportarci al presente, come quando ci chiediamo "Cosa sto facendo?".  
Sampajanna è la consapevolezza che sto facendo questo e quest'altro.*

Negli anni '70 *Jon Kabat-Zinn* ha iniziato a definire e poi insegnare il metodo di riduzione dello stress basato sulla consapevolezza (*MBSR- Mindfulness Based Stress Reduction*) presso la Stress Reduction Clinic (di cui era direttore) alla University of Massachusetts Medical School.

Il metodo consiste in un corso di otto settimane dove vengono insegnate e praticate 3 tecniche:

1. La Meditazione di Consapevolezza (derivata dalle tradizioni meditative Vipassana e Chan-Zen)
2. Le posizioni (asana) dello Yoga
3. L'esplorazione del corpo o rotazione della consapevolezza (Body Scan in inglese, una pratica in posizione supina che consiste nel muovere la consapevolezza nelle varie parti del corpo, pratica presente in varie forme in molte tradizioni)

Negli anni '80 il protocollo MBSR viene utilizzato e si afferma nell'ambito dell'assistenza sanitaria americana; quindi, negli anni '90, viene sviluppato il protocollo *MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy)* dai tre ricercatori e psichiatri *Mark Williams, Zindel Segal* e *John Teasdale*: il protocollo viene inizialmente applicato nella cura e prevenzione della depressione e poi, via via, per molte altri problemi di natura psicologica.

Negli ultimi anni la diffusione delle pratiche basate sulla *mindfulness* nel mondo anglosassone ha avuto una vera e propria esplosione: oltre che utilizzato in ambito medico e psicologico, vengono proposti corsi di laurea nelle più prestigiose università, viene utilizzata nel campo dell'educazione, come anche nelle carceri; e dal 2007, dopo che Google ha iniziato ad offrire un programma di gestione e riduzione dello stress ai propri dipendenti chiamato *Search Inside Yourself*, moltissime aziende ne hanno seguito l'esempio.

*Jon Kabat-Zinn* definisce la *mindfulness* come il "processo di prestare attenzione in modo intenzionale, nel momento presente, in modo non giudicante, al dispiegarsi dell'esperienza, di momento in momento".

*Suzuki Roshi*, uno dei più importanti maestri zen Giapponesi venuti ad insegnare in occidente nel secolo scorso, afferma: "Prestiamo attenzione con rispetto e interesse, non per manipolare, ma per comprendere quello che è vero. E vedendo ciò che è vero, il cuore diventa libero".

Provando a riassumere e concludere questa parte introduttiva, si può affermare che con il termine *mindfulness* si intendono contemporaneamente tre cose:

1. un insieme di *qualità naturali*, qualità che sono in ogni essere umano, per lo meno a livello di potenzialità;
2. il processo di *coltivazione* di queste qualità, cioè le tecniche e l'attività di *attualizzare*, di "far essere" queste qualità;
3. il risultato, il *frutto* della nostra pratica: se coltiviamo carote raccogliamo carote, se coltiviamo la consapevolezza, la tranquillità, la gioia, l'equanimità, la gentilezza, la compassione, noi "incarniamo" proprio queste qualità.

## **Punti di forza e punti di debolezza del corrente approccio occidentale alla Mindfulness**

Indubbiamente i protocolli MBSR e MBCT hanno pregi molto importanti ed evidenti:

1. Innanzitutto *Jon Kabat-Zinn* ed i suoi epigoni hanno avuto il grande merito di far accettare le pratiche della meditazione e dello yoga alla comunità scientifica, sia medica che psicologica, dimostrando l'*efficacia*, la *validità* e i *benefici* di tali pratiche millenarie con centinaia di ricerche scientifiche: basti pensare che solo nel 2013 sono state censite 549 pubblicazioni scientifiche sulla *mindfulness*, redatte da centri universitari, medici o psichiatrici di primo ordine, principalmente negli Stati Uniti e in Inghilterra;

2. Per ottenere questo risultato si è adattato, certamente anche in modo intelligente e per certi versi appropriato, le pratiche contemplative alla nostra cultura laica e scientifica: ad esempio adattando alla società e allo stile di vita del 21 secolo il linguaggio, le metafore utilizzate, i simboli proposti dalla tradizione;
3. La pratica meditativa è stata proposta con innegabile successo, principalmente come tecnica di riduzione dello stress e come una forma di psicoterapia;
4. In questo modo, le pratiche del Buddhismo e dello Yoga, sono state rese accessibili ad un vasto pubblico di persone che, in generale, non sarebbe stato interessato a tali metodi, e quindi non ne avrebbe potuto beneficiare.

Questi stessi punti di forza, se osservati sotto un'altra angolazione, possono essere considerati anche i punti di debolezza, gli aspetti che hanno delle criticità su cui riflettere.

Nella tradizione Buddhista si parla di “*retta consapevolezza*”, potremmo anche dire “*mindfulness appropriata*”: da questo si evince chiaramente che fin dai tempi del Buddha veniva riconosciuta la possibilità di un utilizzo della presenza mentale non appropriato, non salutare, che non porta beneficio. Per comprendere meglio si possono proporre esempi molto semplici: certamente un ladro o un killer di professione devono avere una grande concentrazione, non possono essere distratti, ma questo non significa che il loro operato sia appropriato, e di beneficio per se stessi e per la comunità in cui vivono. Ne consegue che la presenza mentale, per essere appropriata, almeno dal punto di vista Buddhista, non può essere allenata in modo separato dagli altri aspetti del sentiero, cioè quelle qualità relative alla sensibilità etica e alla saggezza.

In occidente, nel processo di rendere accessibili le pratiche del Buddhismo e dello Yoga, spesso si è sottovalutato, e qualche volta si è eliminata del tutto, quella parte degli insegnamenti relativi alla coltivazione della *sensibilità etica*: aspetto integrante e inscindibile di entrambe le tradizioni.

Insegnare mindfulness ai dipendenti di una multinazionale che distrugge il pianeta è appropriato oppure no? Certo gli impiegati della multinazionale sono stressati e quindi possono beneficiare dei corsi di riduzione dello stress: questo però permette alla multinazionale di distruggere più efficacemente il pianeta.

Tenere corsi di riduzione dello stress a personale militare è appropriato oppure no?

Aver inserito la pratica contemplativa Buddhista in una visione del mondo scientifica, e quindi ancora largamente dominata dal dualismo Cartesiano, dalla scissione mente-corpo, dalla scissione soggetto-oggetto, da un modo di vedere sostanzialmente meccanicista e riduzionista, da una parte ha permesso di far accettare tali pratiche al mondo accademico e ad un vasto pubblico, ma dall'altra ne ha forse modificato la natura profonda. Ad esempio si è passati dal perseguire il *risveglio* al favorire la *riduzione dello stress*, si è passati dalla ricerca della *liberazione* ad una *tecnica di self-help* che non mette in discussione i problemi della società in cui viviamo. Quale è il limite fino a dove è utile e appropriato semplificare e adattare gli insegnamenti delle tradizioni Buddhista e Yoga, senza snaturali? La sfida nella nostra epoca è quella di presentare gli insegnamenti e le pratiche in maniera adatta agli occidentali, *senza distorcerne l'essenza, mantenendo fermi i principi*. I protocolli MBSR e MBCT rispondono veramente a questa sfida, oppure, focalizzandosi principalmente sul miglioramento dell'attenzione, sulla consapevolezza del momento presente, e sulla riduzione dello stress non restringono eccessivamente la portata degli insegnamenti Buddhisti?

A me pare che il modo di vedere del Buddhismo e dello Yoga sia molto lontano dalla visione atomistica, meccanicista tuttora dominante nel mondo scientifico: concludo quindi questa parte con l'augurio formulato nella sua ultima conferenza da *Gregory Bateson*, uno dei migliori pensatori occidentali del secolo scorso, che ha fornito contributi importanti all'antropologia, alla psicologia, alla cibernetica, all'epistemologia:

*Credo che forse la mostruosa patologia atomistica a livello individuale, a livello familiare, a livello nazionale e a livello internazionale – la patologia del pensiero sbagliato in cui tutti noi viviamo – possa alla fine essere corretta dalla grandiosa scoperta di quelle relazioni che sono contenute nella natura e che costituiscono la bellezza della natura.*

## **Ampliare l'orizzonte della Mindfulness: un approccio Contemplativo alla Vita**

*Il come è l'arte della vita, e la vita è sempre l'arte dell'impossibile.* – Raimon Panikkar

Darsi come obiettivo, come orizzonte della propria pratica, la riduzione dello stress o il non ricadere nella depressione, oppure il migliorare la gestione di un qualche stato patologico psico-fisico, è certamente una cosa valida, ma, a me pare che limiti un po' le nostre potenzialità: *la pratica contemplativa* (mindfulness nel suo senso più ampio e integrale) ha sempre avuto, nei millenni, come aspirazione il vivere una *vita felice, gioiosa, serena, senza turbamento*.

In oriente come in occidente, almeno da 2500 anni, un po' in tutte le varie tradizioni contemplative si riconosce l'aspirazione fondamentale dell'essere umano alla *felicità*.

Duemila anni fa, nel *Manuale di Epitteto*, testo filosofico della tradizione Stoica, troviamo scritto:

Non cercare di fare in modo che ciò che accade accada come desideri, ma desidera che ciò che accade accada come accade, e il corso della tua vita sarà lieto.

Gli fa eco il filosofo contemporaneo Pierre Hadot : La felicità è precisamente l'istante in cui l'uomo è interamente in accordo con la natura.

Nelle tre tradizioni filosofiche *Stoica*, *Epicurea* e *Scettica*, sebbene vi fossero delle visioni del mondo molto diverse, e quindi una differente pratica filosofica, si riconosceva come obiettivo fondamentale l'*atarassia*, il cui significato è *tranquillità, assenza di agitazione, di turbamento*: una felicità espressa come mancanza di quella frenesia, preoccupazione, ansietà, reattività emotiva che caratterizzano invece il nostro vivere quotidiano.

Il filosofo contemplativo medievale *Raimondo Lullo* affermava: «*Philosophus semper est laetus*», il filosofo è sempre lieto; gli fa eco *Raimon Panikkar*, filosofo contemplativo contemporaneo, che ci esorta a riscoprire che “*siamo stati invitati al banchetto della vita*”; il poeta E.B. White scrive: “*Ci sono due modi di navigare attraverso questo mondo: uno e' quello di migliorare la vita e l'altro è quello di gioire della vita.*”

Nella nostra società siamo ossessionati dal dover migliorare costantemente noi stessi e la nostra vita: questo ci porta ad avere una tensione continua che non ci permette di scoprire veramente chi siamo e di gioire della vita, di godere pienamente della vita, di dare valore all'*essere in vita* come unico e più prezioso bene.

Se la vita è un banchetto, allora è sempre presente una dimensione gioiosa che è molto importante riscoprire e con cui ci si può sintonizzare; come in un banchetto ci vengono serviti dei piatti che ci piacciono e altri che non ci piacciono, ma questo non sminuisce la gioiosità del banchetto, così nella vita abbiamo sia esperienze piacevoli che spiacevoli, ma questo non inficia la dimensione gioiosa della vita: anzi, proprio perché ci sono esperienze spiacevoli, allora possiamo apprezzare quelle piacevoli; lo spiacevole esiste in relazione al piacevole, e il piacevole esiste in relazione allo spiacevole. L'uno “definisce” l'altro reciprocamente.

La gioia è quel *senso di meraviglia* che apprezza e accoglie la totalità della nostra esperienza: purtroppo tendiamo a non essere sintonizzati con questa dimensione della vita. Già Lucrezio, poeta latino, affermava

In primo luogo il luminoso e puro colore del cielo e quanto esso contiene in sé, gli astri vaganti in ogni parte, e la luna e il sole con lo splendore della luce chiarissima; se tutte queste cose, ora, per la prima volta, apparissero agli uomini, se d'improvviso si presentassero loro, senza alcun preavviso, quale mai si potrebbe dire meraviglia più grande, cosa che nessuno prima avrebbe nemmeno osato credere possibile? Niente, io penso: niente sarebbe altrettanto notevole di questo, così meravigliosa sarebbe la vista. Eppure, per la stanchezza di vederlo a sazietà, nessuno ormai si degna di levare lo sguardo alle volte lucenti del cielo.

Quindi già Lucrezio, vissuto nel primo secolo prima dell'era cristiana, si lamentava dell'incapacità dell'essere umano di *meravigliarsi della vita*: oggi è altrettanto importante ribadire l'importanza di risvegliare dentro di noi la capacità di sintonizzarsi con questo modo di sentire, che ci permette di riconciliarci e apprezzare di nuovo la nostra esistenza, nella sua quotidianità, cioè di riscoprire la bellezza e lo stupore nelle esperienze ordinarie. È una sensazione di appagamento di interiore, un cuore contento che apprezza ciò che siamo, così come siamo, che apprezza ciò che facciamo, così come lo facciamo, che apprezza le circostanze della vita, così come sono.

Il maestro indiano del secolo scorso *Nisargadatta Maharaj* affermava: La meraviglia è l'alba della saggezza. Stupirsi costantemente è un sadhana (una pratica).

Certe volte la pratica meditativa, la pratica di mindfulness, viene proposta come uno strumento per ottenere uno scopo che viene presentato come lontano, qualcosa che ora non c'è e che desideriamo raggiungere: sebbene non del tutto errato, questo modo di vedere è parziale e, per certi versi, fuorviante.

La *pratica contemplativa* non ha nessuno scopo, se non se stessa, se non lo sviluppo di un *atteggiamento contemplativo nei confronti della vita*: la consapevolezza, la tranquillità, la gioia, l'equanimità, la gentilezza, la compassione sono sia la via che il risultato.

Vorrei quindi concludere con una citazione di *Nisargadatta Maharaj* che ci riconcilia con il fluire della vita, con la semplicità e naturalezza del suo svolgersi:

Quando hai capito che la destinazione è la strada e che tu sei sempre sulla strada, non per giungere a destinazione, ma per godere della sua bellezza e della sua saggezza, la vita cessa di essere un dovere e diventa semplice e naturale, una beatitudine in sé e per sé.