

# Pratica della Mindfulness, un'introduzione

**Nel settembre 2020 ho iniziato un corso di formazione come facilitatore Mindfulness, così in questo articolo condivido alcuni appunti per chi desidera avvicinarsi a questa pratica.**

## Introduzione

**Mindfulness significa essere consapevoli e pienamente presenti in ciò che sta accadendo in questo momento**, calandosi nell'istante presente.

Non essere consapevoli durante la nostra esistenza (Mindlessness) presenta solo aspetti negativi come:

- sprecare la vita che stiamo vivendo
- non sfruttare il nostro potenziale
- incomprensioni nei rapporti con gli altri

Praticare la Mindfulness produce un aumento della nostra consapevolezza:

- abbandonare il giudizio
- un'esperienza di vita più ricca
- sostituzione di comportamenti automatici con scelte consapevoli e funzionali

Il concetto della Mindfulness, come ho già scritto in questo articolo, leggi: [Qui e ora: Ponte Tibetano e Mindfulness](#), **affonda le sue radici nella tradizione buddhista**, il termine deriva dalla parola *Sati* che in lingua *Pali* possiamo tradurre come "consapevolezza" o "attenzione presente e attiva".

**La pratica della Mindfulness ha l'obiettivo di ridurre gli effetti negativi dovuti ad un'errata interpretazione della realtà**, traendo le sue origini dalle [Quattro nobili verità](#) e dall'[Ottuplice sentiero](#).

## Quattro nobili verità

- i. La Verità del dolore
- ii. La Verità dell'origine del dolore
- iii. La Verità della cessazione del dolore
- iv. La Verità della via che porta alla cessazione del dolore

## Ottuplice sentiero

- Retta comprensione (samma ditthi)
- Retto pensiero (samma sankappa)
- Retta parola (samma vaca)

- Retta azione (samma kamanta)
- Retta condotta di vita (samma ajiva)
- Retto sforzo (samma vayama)
- Retta consapevolezza (samma sati) – Mindfulness
- Retta concentrazione (samma samadhi)

## Praticare la Mindfulness a cosa serve?



Photo by [Aleks Marinkovic](#) on [Unsplash](#)

La Mindfulness è stata introdotta dal monaco buddhista [Thích Nhất Hạnh](#) e da [Jon Kabat-Zinn](#) biologo e scrittore statunitense, Professore Emerito di Medicina e fondatore della *Stress Reduction Clinic* e del *Center for Mindfulness in Medicine*.

**In occidente viviamo un periodo di apparente benessere**, abbiamo molte possibilità, eppure secondo l'OMS entro il 2030 la depressione potrebbe essere la malattia più diffusa.

I nostri ritmi frenetici, il [multitasking](#) sono la principale causa di infelicità e stress (Il multitasking riduce la produttività del 40%). Uno studio dell'Università di Harvard ha dimostrato che la mente umana in media si distrae il 46,9% del tempo, allo stesso tempo i soggetti della ricerca si sentivano felici quando erano immersi e concentrati in ciò che facevano ([esperienza del Flow di cui ho parlato in questo articolo](#)).

Più siamo presenti a noi stessi, più stiamo meglio

La pratica della Mindfulness può essere svolta in qualsiasi momento della giornata sia in modo *formale* (meditazione) sia in modo *informale* (prendere coscienza della vita, del suo scorrere nel *qui e ora*, proprio in questo momento).

Praticare la Mindfulness ci permette di **capire che i pensieri vanno e vengono e soprattutto che**

**noi non siamo i nostri pensieri**, la consapevolezza permette di vedere come le nostre strutture cognitive si attivano e agiscono in noi, prendendone atto senza giudizio o coinvolgimento.

**La meditazione sul respiro (Vipassana) aiuta ad assumere una corretta prospettiva**, osservando il respiro, l'armonico alternarsi di inspirazione ed espirazione, osserviamo anche i nostri pensieri che, come l'aria nei polmoni, vanno e vengono.