

## Qui e ora: Ponte Tibetano e Mindfulness

**Mindfulness è un termine inglese che significa consapevolezza** che si basa sul concetto del *qui e ora* senza alcun giudizio.

## Qui e ora

Il *qui e ora* è un concetto che arriva dal mondo orientale della [tradizione Buddhista](#) si intende consapevolezza del *tempo presente* come unica forma di **tempo che possiamo vivere**.

*Passato e futuro*, possiamo ricordarli o immaginarli, non viverli, tuttavia accade con frequenza che **la nostra mente e il nostro corpo siano scollegati**. Quante volte capita che mentre facciamo una qualunque attività come mangiare, guidare l'auto, passeggiare, la nostra mente si distrae e scolleghi dal momento che stiamo vivendo?

“Inoltre, quando cammina, il praticante è consapevole: “Sto camminando”. Quando è in piedi, è consapevole: “Sono in piedi”. Quando si siede, è consapevole: “Sono seduto”. Quando è sdraiato, è consapevole: “Sono sdraiato”. In qualsiasi posizione si trovi, egli è consapevole della posizione del corpo.

Discorso sui Quattro Fondamenti della Presenza Mentale –  
(Satipatthana Sutta)<sup>[1]</sup>

## Psicologia: la distrazione

La *distrazione* è vista in psicologia come l'irruzione di **impulsi interni (pulsioni e bisogni) che si aggiudicano spazio nella nostra coscienza** facendoci scollegare dal momento che stiamo vivendo;<sup>[2]</sup> il Buddhismo li chiama *attaccamenti*.

**Ci distraiamo perchè in qualche modo vogliamo distrarci**, la pulsione si “attacca” all'Io e ci perdiamo in essa come se una parte della nostra **personalità si identificasse con il bisogno apparso**.

La **pulsione è uno stato tra il mentale e il corporeo** che altera l'omeostasi psichica dell'individuo, un'eccitazione che la persona è chiamata a scaricare per tornare alla condizione normale di equilibrio.

Nel saggio [Al di là del principio di piacere](#) del 1920, Freud utilizza i termini di *Eros* e *Thanatos* per indicare la pulsione di vita e la pulsione distruttiva.<sup>[3]</sup>

“E ora le pulsioni nelle quali crediamo si dividono in due gruppi: quelle erotiche, che vogliono convogliare la sostanza vivente in unità sempre più grandi, e le pulsioni di morte, che si oppongono a questa tendenza e riconducono ciò che è vivente allo stato inorganico. Dall’azione congiunta e opposta di entrambe scaturiscono i fenomeni della vita, ai quali mette fine la morte. Forse scrollerete le spalle: ‘Questa non è scienza della natura, è filosofia, la filosofia di Schopenhauer’. E perché mai, Signore e Signori, un audace pensatore non dovrebbe aver intuito ciò che una spassionata, faticosa e dettagliata ricerca è in grado di convalidare?”

**La meditazione, la mindfulness, lo Yoga, sono pratiche che aiutano l’individuo a rimanere nel *qui e ora*, insegnando l’equilibrio tra mente e corpo, la mente che si svuota e rimane assolutamente concentrata su ciò che sta facendo.**

## Psicologia del Flow

Flow è il termine che la psicologia ha individuato per descrivere un particolare **momento di piacere nel quale l’individuo risulta completamente assorto in ciò che sta facendo.**<sup>[4]</sup>

L’esperienza del Flow prevede **un compito abbastanza difficile che richiede competenze non ancora possedute** ma che acquisiremo proprio durante l’esperienza, portandola a termine; **attraversando il ponte.**

## Un ponte sospeso sul vuoto



*il giardino sospeso – [ilgiardinosospeso.it](http://ilgiardinosospeso.it)*

**Lo scorso fine settimana ho fatto esperienza del *qui e ora* passando una “bella giornata di flow” al [Giardino Sospeso](#), un parco avventura nel comune di Riparbella (Pisa), località “il Giardino”, caratterizzato da percorsi acrobatici lungo **ponti sospesi tra gli alberi di un bellissimo bosco di querce.****

Pur essendo equipaggiato con tutti i sistemi di sicurezza, camminare su un [ponte tibetano](#), per poi lanciarsi nel vuoto aggrappato ad una carrucola, **vederlo il vuoto** proprio sotto di te, richiede concentrazione e presenza a sé stessi.

**La mente si libera dai pensieri che possono atterrirla**, non esiste nient’altro se non tu e il ponte sospeso che ti attende.

Una bella metafora da vivere, consigliata a tutti quelli che in totale sicurezza hanno il desiderio di **scoprire l’ebbrezza del vuoto, in tutti i sensi.**

## **Bibliografia**

- 1 – T. Nhat Hanh, *Trasformarsi e Guarire*, Ubaldini Editore, 1990, p. 41.
- 2 – G. V. Caprara, *Personalità*, Raffaello Cortina Editore, 2003, p. 432-434.
- 3 – S. Freud, *Introduzione alla psicoanalisi*, Edizioni Boringhieri, 1978, p. 509.
- 4 – G. V. Caprara, *Personalità*, Raffaello Cortina Editore, 2003, p. 383.