



# Fondamenti della pratica

Mindfulness e benessere

*“Se il tuo terreno è povero, cioè se il tuo impegno e l'energia che porti alla pratica della consapevolezza sono scarsi, ti sarà difficile coltivare calma e rilassamento con una certa continuità.*

*Se il tuo terreno è inquinato, cioè se cerchi di importi rilassamento o sei ansioso di ottenere dei risultati, non crescerà nulla e presto ti convincerai che per te la meditazione non funziona.”*

Jon Kabat Zinn

# Nuova attitudine, nuova prospettiva

La pratica della consapevolezza è un tipo di apprendimento del tutto nuovo per la mente, che richiede esclusivamente osservare le cose per come sono, senza cercare di forzarle o di cambiarle.

# I PILASTRI DELLA MINDFULNESS

- 1. Non giudizio
- 2. Pazienza
- 3. Mente del principiante
- 4. Fiducia
- 5. Accettazione
- 6. Non cercare risultati
- 7. Lasciare andare



È necessario assumere l'atteggiamento di testimoni imparziali nei confronti delle vostre esperienze.

Coltivare la consapevolezza significa evitare di giudicare ciò che ci sta accadendo.

La nostra mente è impegnata costantemente in un'attività giudicante che oscilla senza sosta, tra giudizi negativi e positivi, rendendo difficile trovare uno stato di pace interiore.

La pratica comporta una sospensione dei giudizi e la semplice osservazione di tutto ciò che vi si presenta, compresi i pensieri giudicanti.

**NON GIUDIZIO**

Capire che tutto avviene a suo tempo.

E' importante comprendere e accettare che le cose hanno un loro tempo naturale di maturazione.

Coltivare la pazienza nei confronti della vostra mente e del vostro corpo.

La pazienza inoltre è molto importante quando la mente è agitata, soprattutto quando, durante la pratica meditativa, i pensieri sovrastano la percezione del momento presente.

La pazienza ci permette di essere aperti e di accettare qualsiasi momento così com'è, sapendo che le cose matureranno quando sarà il loro tempo.

## Pazienza

## La mente del principiante



Le esperienze precedenti condizionano la nostra lettura del presente.

Assumere l'atteggiamento mentale del principiante significa che, invece di reagire agli eventi nel solito modo, ispirandoci al passato; tornerà utile cercare di vedere la realtà sotto una nuova luce, accantonando le vecchie convinzioni, perché quest'ultime non ci permettono di vedere le cose così come sono.

Si tende inoltre a dare per scontato il quotidiano e questo impedisce di coglierne la straordinarietà.

Il suggerimento è: abbandonare l'atteggiamento del pensare di sapere già, lasciando cadere ogni aspettativa che si basa prevalentemente sulle esperienze passate.

Osservare ogni cosa, ogni persona come se fosse la prima volta, senza utilizzare il filtro dei nostri pensieri e delle nostre opinioni.



# Fiducia

- Si sottolinea il fatto che è importante trovare in se stessi una guida.
- L'unica cosa a cui si deve aspirare è arrivare ad essere pienamente se stessi.
- Coltivare la fiducia in noi stessi ci aiuterà ad aver fiducia anche negli altri e a riconoscere in loro gli aspetti positivi.





E' la condizione di chi vede le cose così come sono nel momento presente.  
Sprechiamo gran parte dell'energia della nostra vita nel resistere a ciò che, già di fatto, è così com'è.  
Forzando le situazioni a essere come vorremmo che fossero, generiamo ulteriori tensioni, che ostacolano il processo di guarigione e il cambiamento positivo.

Coltivando l'accettazione, creiamo le condizioni preliminari per la trasformazione; ogni cambiamento passa attraverso l'accettazione di sé, così come si è, qui e ora.  
Accettazione però non significa assumere un atteggiamento passivo.  
L'accettazione è la nostra disponibilità a vedere le cose per quello che sono.

## Accettazione

# Non cercare risultati



- Iniziare la meditazione pensando di rilassarsi, di raggiungere il benessere,
- di non sentire dolore, di diventare una persona migliore,
- significa stabilire già un risultato da raggiungere, sottintendendo di conseguenza che,
- così come siamo, non andiamo bene.
- La meditazione consiste sostanzialmente nel “non fare”, permettendoci così di essere noi stessi.
- Essere, anziché cercare di arrivare da qualche parte.

# Lasciar andare



Lasciare andare, inteso come non attaccamento, è una forma di accettazione delle cose così come sono.

La nostra mente tende ad attaccarsi a pensieri, emozioni e situazioni.

Si tratta di mettere da parte la tendenza della mente ad attaccarsi a determinati pensieri e a respingerne altri.

Occorre limitarsi ad osservarli, senza alimentarli ulteriormente.

Si accetteranno come esperienza del momento e poi si lasceranno andare.

La stessa cosa accade quando si presentano pensieri legati al passato o al futuro: osservare e lasciare andare.