

Ronald D. Siegel

Qui e ora

*Strategie quotidiane
di mindfulness*

Erickson

Indice

<i>Prefazione</i>	9
PRIMA PARTE Perché la mindfulness?	
<i>Capitolo primo</i>	
La vita è difficile, per tutti	17
<i>Capitolo secondo</i>	
La mindfulness: una soluzione	45
<i>Capitolo terzo</i>	
Imparare a praticare la mindfulness	77
<i>Capitolo quarto</i>	
Costruire una vita consapevole	109
SECONDA PARTE Pratiche quotidiane per menti, corpi e relazioni turbolenti	
<i>Capitolo quinto</i>	
Prendere a benvolere la paura. Lavorare con la preoccupazione e l'ansia	139
<i>Capitolo sesto</i>	
Entrare nei luoghi oscuri. Vedere la tristezza e la depressione sotto una luce nuova	181
<i>Capitolo settimo</i>	
Oltre la gestione dei sintomi. Trasformare il dolore e i disturbi legati allo stress	223
<i>Capitolo ottavo</i>	
Vivere l'intera catastrofe. La mindfulness nell'amore, nelle cure genitoriali e in altre relazioni intime	265

<i>Capitolo nono</i>	
Abbandonare le cattive abitudini. Imparare a fare buone scelte	313
<i>Capitolo decimo</i>	
Crescere non è facile. Cambiare il rapporto con l'invecchiamento, la malattia e la morte	351
<i>Capitolo undicesimo</i>	
E poi? La speranza della mindfulness	389
<i>Quando serve un ulteriore aiuto</i>	401
<i>Bibliografia</i>	405

Imparare a praticare la mindfulness

Qualcuno vi hai mai insegnato a concentrarvi? Se si pensa a quanto sia utile sapersi concentrare — vuoi per prepararsi a un esame, vuoi per guidare l'automobile o ricordare un numero di telefono — è davvero sorprendente che alla maggior parte di noi nessuno abbia mai insegnato a farlo. Ci dicono di «stare attenti» a scuola e di non disturbare la classe, ma non ci insegnano *come farlo*. In realtà, molti bambini la cui mente tende a vagare vengono curati con psicofarmaci per controllare il disturbo da deficit di attenzione, mentre sono relativamente pochi quelli a cui si insegnano dei metodi non farmacologici per coltivare l'attenzione.

Lo sviluppo della concentrazione è una componente importante di tutte e tre le forme di pratica della mindfulness: quella informale, quella formale e quella intensiva in ritiro. Tutte e tre allenano la mente ad essere *consapevole dell'esperienza presente e disposta ad accettarla*. Ma se non abbiamo imparato a concentrarci un po' sarà molto difficile essere veramente consapevoli della nostra esperienza. Quando operiamo in automatico — e sogniamo a occhi aperti una cosa mentre il nostro corpo è impegnato a fare altro, o bramiamo irrequieti la prossima piccola gioia — non prestiamo veramente attenzione a ciò che stiamo facendo.

E, se non siamo consapevoli della nostra esperienza momento per momento, è molto difficile che ci facciamo un'idea delle abitudini mentali che ci fanno soffrire e che le modifichiamo, fine ultimo del praticare la mindfulness. Senza sapere come, perdiamo l'occasione di annusare le rose, restiamo intrappolati in abitudini malsane di ogni sorta, consumiamo inutilmente energie nel tentativo di dimostrare

che siamo degni d'amore, capaci o giusti, e ci alieniamo dalle persone importanti dimenticandoci di fare caso a ciò di cui hanno bisogno in questo momento. La concentrazione, in quanto fondamento della mindfulness, è un passo essenziale lungo la via di un maggiore benessere mentale.

Mettere a fuoco l'obiettivo

La pratica della mindfulness può essere paragonata alla fotografia. Per ottenere un'immagine nitida è necessario mettere a fuoco l'obiettivo (perlomeno era necessario farlo una volta, prima dell'invenzione dell'autofocus). Imparare a concentrarsi è come mettere a fuoco l'obiettivo della mente: ci permette di vedere chiaramente ciò verso cui dirigiamo la nostra attenzione. Poi possiamo utilizzare questa abilità per vedere come lavora la nostra mente e liberarci dagli schemi che provocano sofferenza.

Poiché la concentrazione è un fondamento necessario per la consapevolezza, il miglior modo per iniziare la pratica della mindfulness è imparare a concentrarsi. Benché possano venirci in soccorso tanto le pratiche informali quanto quelle formali, per la maggior parte delle persone è necessario cominciare imparando degli esercizi formali di concentrazione.

Come la maggioranza delle abilità, la concentrazione si sviluppa con la pratica. In genere le pratiche di concentrazione seguono la stessa formula: prima scegliamo un oggetto di attenzione e poi, ogni volta che ci accorgiamo che la mente se ne è allontanata, la riconduciamo garbatamente lì. Possiamo scegliere pressoché qualunque oggetto percepibile:

- un oggetto visivo come una candela, una statua o un quadro;
- un suono come quello di un campanello o dell'acqua corrente;
- una sensazione corporea se siamo fermi (spesso si usa il respiro);
- delle sensazioni corporee se siamo in movimento, come i piedi contro il suolo quando camminiamo;
- un'immagine mentale come un mandala;
- un suono nella nostra mente, ad esempio la ripetizione mentale di un frase o un mantra;
- una parola scandita ritmicamente ad alta voce.

Nella pratica della mindfulness informale, l'oggetto della nostra attenzione è in genere un aspetto essenziale del compito in cui siamo impegnati: l'immagine mutevole della strada e delle altre automobili quando guidiamo, la sensazione delle gocce d'acqua contro il nostro corpo quando facciamo la doccia, la sensazione della scopa o dell'aspirapolvere tra le nostre mani quando puliamo il pavimento. Oggetti di attenzione diversi tendono ad avere effetti differenti sulla mente e, a seconda del temperamento e dell'umore, alcuni potranno essere più appropriati di altri per un certo periodo di pratica.

I vari oggetti di attenzione possono essere più o meno sottili. Ad esempio, i più trovano che le sensazioni del camminare siano un po' più nette o grossolane rispetto a quelle del respirare. Pertanto, quando la nostra mente è molto impegnata o distraibile, può essere più facile notare le prime che le seconde. Per contro, quando la nostra mente è relativamente calma, possiamo riuscire a coltivare livelli di concentrazione più alti prestando attenzione alle sensazioni più sottili del respiro.

La chiave per dedicarsi costruttivamente alle pratiche di concentrazione sta nel trovare il giusto tipo di impegno. Se ci sforziamo troppo e siamo eccessivamente severi con noi stessi, ci ritroveremo presto aggrovigliati e incapaci di concentrarci. È abbastanza allarmante, le prime volte che si medita, scoprire quanto la mente sia vivace e saltelli di qua e di là. Se cerchiamo di costringerla all'ubbidienza con la forza, in genere si ribella. Viceversa, se siamo troppo sciolti o rilassati, e non ci impegniamo abbastanza a concentrarci, si disperde e non arriva mai a sviluppare un'attenzione molto sostenuta. Per trovare l'equilibrio ottimale è necessario passare attraverso prove ed errori.

Nelle prime descrizioni classiche, la ricerca dell'equilibrio è paragonata all'accordatura di un liuto: se una corda è troppo tesa, si rompe e non si può fare nessuna musica; se è troppo lenta, è stonata. Il musicista scopre qual è la giusta tensione con l'ascolto attento e regolazioni costanti.

La prima volta che Jerry si cimentò con la pratica di meditazione formale rimase assai frustrato. Benché gli fosse stato detto che lo scopo non era arrestare i pensieri o rilassarsi, continuava ad avere la sensazione di sbagliare. Seguiva discretamente il respiro per qualche secondo e poi pensava: «Mi sembra di non

riuscire un granché, non succede niente di particolare». Allora cercava di concentrarsi con più impegno, con l'unico risultato di innervosirsi ogni volta che perdeva il contatto con il suo respiro. Quando per la tensione e il dispiacere fu sul punto di rinunciare, gli venne in mente che forse si stava sforzando troppo di far bene. Avrebbe dovuto concentrarsi di più sull'accettazione di tutto ciò che affiorava alla sua coscienza e di meno sul seguire rigidamente ogni singolo respiro.

George aveva il problema opposto: quando si metteva a meditare, la sua mente si riempiva di ogni sorta di fantasie piacevoli e piani per il futuro. Lui vi si abbandonava raccontandosi storie meravigliose sui locali in cui gli sarebbe piaciuto andare, le donne con cui gli sarebbe piaciuto uscire e i film che gli sarebbe piaciuto vedere. Di tanto in tanto pensava ai problemi con l'automobile o il computer e a come avrebbe potuto risolverli. Benché ciò fosse abbastanza piacevole, e gli venissero pure delle buone idee, alla fine si rese conto che non stava affatto cercando di riportare la mente sul presente. Doveva prestare attenzione alle sensazioni del momento con più impegno invece di seguire tutti i suoi pensieri e le sue fantasie.

Nella ricerca di un equilibrio, è importante essere gentili con se stessi. Potreste scoprire che le pratiche di concentrazione sono più difficili di quanto immaginate; in tal caso, dovrete praticare la pazienza e l'autoaccettazione per dedicarvi ad esse. Una famosa frase di uno stimato maestro di meditazione dice: «Se hai una mente, allora è certo che vagherà».

Non limitarti a fare una cosa; sii presente

Nei prossimi paragrafi di questo capitolo vengono presentate diverse pratiche di meditazione della durata di 20-30 minuti ciascuna. Se avete tempo a sufficienza provatene una serie, una di seguito all'altra; altrimenti esploratele una alla volta quando potete.

Se adesso avete a disposizione una mezz'ora di tempo in cui nessuno dovrebbe venire a disturbarvi, potreste provare un esercizio base di concentrazione formale (sarebbe utile avere accanto un orologio, una sveglia o un timer). La meditazione può essere

fatta da seduti o da sdraiati; se però siete assonnati è meglio che stiate seduti.

MEDITAZIONE DI CONSAPEVOLEZZA DEL RESPIRO

Se scegliete di stare seduti, potete usare una sedia, un cuscino da meditazione oppure una panca da meditazione. Se utilizzate una sedia, trovatene una che vi permetta di stare seduti comodamente con la colonna vertebrale più o meno dritta. Questa posizione favorisce l'attenzione, in quanto la colonna vertebrale dritta ci aiuta ad essere vigili. Se volete, potete usare lo schienale come sostegno oppure sedervi in posizione un po' avanzata, trovando una posizione di equilibrio in cui la colonna vertebrale si sostenga da sé.

Se utilizzate un cuscino da meditazione, collocatelo su una coperta o un tappeto ripiegati in modo da creare una superficie morbida, e sedetevi sopra con le gambe incrociate. Il cuscino deve essere abbastanza alto da permettervi di stare con le ginocchia poggiate a terra, formando un triangolo stabile fra le vostre due ginocchia contro il pavimento e le natiche poggiate sul cuscino. Potete mettere un piede sulla caviglia o sul polpaccio dell'altra gamba oppure lasciare semplicemente tutti e due i piedi sul pavimento, uno davanti all'altro, senza incrociarli veramente. Il punto è trovare una posizione confortevole e stabile con la colonna vertebrale dritta ma rilassata.

Se utilizzate una panca da meditazione, collocatela sopra una coperta o un tappeto ripiegati. Tanto per incominciare, inginocchiatevi, con le ginocchia, gli stinchi e i piedi contro il suolo. Poi collocate la panca sotto di voi in modo che sorregga il sedere e la maggior parte del peso. Se volete, potete anche mettere un cuscino o una coperta ripiegata sulla panca per essere più alti e comodi. Anche qui il concetto è trovare una posizione comoda e stabile con la colonna vertebrale più o meno dritta.

Comunque scegliate di sedervi, potrà essere utile immaginare di avere una corda attaccata alla sommità del capo che vi tira delicatamente verso il soffitto o il cielo e che vi allunga la colonna vertebrale. Dopodiché, piegate delicatamente il capo in avanti e indietro, a destra e a sinistra, in modo da trovare una posizione in cui stia naturalmente in equilibrio. L'idea è di arrivare a una posizione rilassata e al contempo decorosa e vigile. Potete poggiare le mani comodamente sulle cosce o sulle ginocchia per un maggior senso di stabilità. Non utilizzate le braccia per sostenere il tronco o evitare di cadere all'indietro, perché in questo modo si crea molta tensione.

Anche se questo non è un esercizio fisico, sarà utile cercare di rimanere il più possibile fermi durante la meditazione. Se avvertite

il bisogno di grattarvi o di aggiustare la vostra posizione, provate a limitarvi a osservarlo senza passare all'azione. Benché non sia necessario farlo con atteggiamento eroico o di stoica sopportazione, provare a non assecondare l'impulso a muoversi migliorerà la vostra concentrazione. Inoltre così facendo avrete dimostrazione di un principio importante che riguarda il modo abituale della mente di reagire al disagio, un principio essenziale per la pratica della mindfulness (che approfondiremo più avanti).

Quando siete seduti in posizione comoda e vigile, chiudete gli occhi (ovviamente dovrete prima leggere il resto di queste istruzioni). Se tutto va bene, potrete notare che state già respirando. Ciò che dovrete fare per i prossimi 20 minuti di questa meditazione è portare l'attenzione sulle sensazioni del respiro. Potreste osservare il respiro in molti punti del corpo, ma per questo primo esercizio provate a portare la vostra attenzione sulle sensazioni di sollevamento e abbassamento dell'addome che accompagnano ogni inspirazione ed espirazione. Provate a osservare la respirazione per tutto il suo ciclo — dall'inizio di un'inspirazione fino al punto in cui i polmoni sono relativamente pieni, e poi di nuovo al punto in cui sono relativamente vuoti, continuando fino all'inizio del ciclo successivo. Non cercate di controllare il respiro in alcun modo: questa è pratica di concentrazione, non un esercizio di respirazione. Il respiro può essere corto e superficiale oppure lungo e profondo. Può essere un minuto in un modo e un minuto dopo in un altro. Non c'è bisogno di regolarlo né di modificarlo. State semplicemente utilizzando le sensazioni del respiro nell'addome per esercitarvi a fare attenzione a ciò che avviene in questo preciso momento.

A meno che non abbiate un fortissimo talento naturale per questo genere di cose, ben presto noterete che la vostra attenzione vaga spostandosi su altre sensazioni corporee o sui pensieri. Potrete scoprire che la vostra mente abbandona completamente il respiro per lunghi intervalli di tempo durante i quali pensate a tutt'altro. È perfettamente normale (ricordate: «Se hai una mente, allora è certo che vagherà»). Quando vi accorgete che è successo, non farete altro che riportare con delicatezza l'attenzione sul respiro. Potreste anche congratularvi con voi stessi per essere diventati consapevoli. A volte questo processo viene paragonato all'educazione dei cuccioli: il cagnolino si allontana e voi lo riportate indietro; il cagnolino si allontana di nuovo e voi lo riportate indietro un'altra volta. Non vi arrabbiate con lui, perché vi aspettate che sia vivace.

Quindi, prima di proseguire con la lettura, vi invito a provare questo esercizio di concentrazione per 20 minuti. Potete usare un timer o controllare semplicemente l'orologio di tanto in tanto. Per favore, provateci ora, e poi, quando avrete finito, passate al paragrafo successivo.



Ora che avete seguito il vostro respiro per 20 minuti, prendetevi un po' di tempo per sperimentare il vostro ambiente. Cominciate dall'oceano di suoni che vi circonda. Ascoltate tutti i suoni che vi giungono alle orecchie come ascoltereste una sinfonia oppure come ascoltereste gli uccelli, i grilli o il vento in una sera d'estate. Provate ad ascoltarli come farebbe un musicista, senza etichettarli, udendoli come una musica. Chiudete un'altra volta gli occhi e restate in ascolto così per qualche minuto prima di proseguire nella lettura.



Quindi notate le sensazioni di contatto tra il vostro corpo e la sedia, il cuscino, la panca, il pavimento o altre superfici. Osservate le centinaia di sensazioni provenienti da ciascun punto di contatto — i vostri piedi, le natiche o qualunque altra parte del corpo sia in contatto con qualcosa di stabile. Fate caso a come esse in realtà non siano uniformi bensì composte da centinaia di piccole sensazioni legate insieme. Esploratele a occhi chiusi per un po'.



Rivolgete ora l'attenzione alle sensazioni di contatto con l'oceano d'aria che vi circonda. Osservatele in tutte le zone del corpo in cui avete la pelle nuda — il viso, le mani o altre parti. Notate se l'aria è calda o fredda, ferma o in movimento. Notate le sensazioni del vostro respiro nella punta del naso, com'è freddo quando inspirate e più caldo quando espirate. Chiudete gli occhi ancora una volta e ascoltate l'aria per qualche minuto.



Infine, rivolgete l'attenzione al vostro campo visivo, notando i colori, le forme e le trame del vostro ambiente. Provate a percepire tutto ciò come farebbe un artista, mettendo per un momento da parte l'abitudine di etichettare gli oggetti. Ora, per favore, alzate gli occhi dal libro e fatelo per qualche minuto prima di proseguire nella lettura.

❖ COSA AVETE SCOPERTO? ❖

Ciascuno di noi ha un'esperienza diversa quando prova la meditazione di concentrazione. Anzi, in genere la medesima persona fa esperienze molto differenti ogni volta che prova questa pratica. Adesso prendetevi un paio di minuti per scrivere che cosa avete

notato durante le varie fasi dell'esercizio come se steste raccontando l'esperienza a un amico.

Proviamo ora a confrontare le vostre osservazioni con alcune esperienze comuni.

È stato più difficile del previsto

La maggior parte di noi è talmente indaffarata e abituata a intrattenersi costantemente con televisione, radio, iPod, riviste, libri e altre persone che fa abbastanza fatica a restare a lungo in silenzio, concentrata su un insieme di sensazioni. Veniamo presi dall'*irrequietezza*, in cui abbiamo difficoltà a stare fermi, e dal *dubbio*, in cui ci chiediamo il perché di ciò che stiamo facendo. A volte sorgono immagini o emozioni intense, magari una tristezza o una rabbia di cui non eravamo del tutto consapevoli o anche ricordi di episodi dolorosi del passato. Può capitare che queste esperienze siano così intense da indurre in noi il desiderio di interrompere presto l'esercizio.

Se nel corso di questo esercizio siete stati sopraffatti dalle emozioni o dai ricordi, la prossima volta potreste provare con una pratica di concentrazione focalizzata sull'esterno, una che utilizzi le sensazioni del camminare, il sapore del cibo o un oggetto nel vostro ambiente. Fornirò le relative istruzioni più avanti.

Talvolta può capitare anche di avvertire indolenzimenti e rigidità nel corpo, che possono essere dovuti alla scarsa familiarità con la posizione. Inoltre possono affiorare alla coscienza delle tensioni di cui magari non eravate consapevoli e che provocano dolore alla schiena, al collo, alle ginocchia o alle spalle. In questi casi, provate a esplorare le sensazioni dolorose per un po' senza aggiustare la posizione del vostro corpo; potreste scoprire così che esse cambiano da sole. Nel

capitolo settimo approfondiremo il tema dell'uso della mindfulness nel lavoro sul dolore fisico.

Mi è venuto un gran sonno

Molti di noi sono cronicamente deprivati di sonno, cosicché, non appena rinunciano ai loro intrattenimenti esterni o si astengono da qualunque attività orientata a uno scopo, cominciano ad appisolarsi. E ovviamente, quando siamo addormentati, riusciamo difficilmente a riportare l'attenzione sul respiro. Per risolvere questo dilemma, storicamente è stata offerta una soluzione radicale agli allievi sonnolenti: provare a meditare sull'orlo di un pozzo profondo o di un precipizio! Fortunatamente esistono delle alternative meno drastiche, come quella di tenere gli occhi aperti e guardare qualche spanna davanti a sé a un angolo di 45° circa oppure quella di meditare in piedi.

Mi è piaciuto, è stato molto rilassante

Uno scopo delle pratiche di concentrazione è quello di calmare e rallentare la mente. Anche se non sempre, a volte questo accade, e può essere piuttosto piacevole. Diventa un problema soltanto se cominciamo ad aspettarci che la pratica di concentrazione *debba* sempre calmarci o farci sentire bene. Tali aspettative tendono a «portare sfortuna all'esperienza» e a creare agitazione la prossima volta che mediteremo e scopriremo di avere la mente più attiva del previsto.

Le sensazioni, i colori e i suoni erano intensi

Un effetto comune dell'allenare la concentrazione è l'acuirsi dei sensi. Esso è in genere correlato alla dose, nel senso che una breve pratica di concentrazione produce un sottile accrescimento dell'esperienza sensoriale, mentre una pratica di concentrazione prolungata produce un'intensificazione notevole. Ho un ricordo piuttosto nitido del mio primo lungo ritiro di meditazione. Dopo un paio di giorni, arrivò il momento di farsi una doccia. Quel che accadde giunse inaspettato e stentai a credere a ciò che provai: entrato in un normale box doccia, fui quasi travolto dalla sensazione delle migliaia di goccioline che

colpivano la mia pelle combinata con quella del sapone che scivolava sul mio corpo. Quella doccia fu più intensa e appassionante di un pasto prelibato, di una corsa al luna park e perfino dei momenti di scoperta sessuale. Pur non essendo l'obiettivo primario della pratica di concentrazione, l'acuirsi dei sensi può essere assai piacevole ed è uno dei mezzi attraverso i quali la meditazione di concentrazione arricchisce la nostra vita.

Non mi riesce un granché

Spesso si arriva a questa conclusione quando si pretende che la meditazione sia un'esperienza di pace o di rilassamento. Le nostre menti giudicanti e valutanti entrano in azione e criticano implacabilmente. Poiché il più delle volte le nostre menti vagano parecchio, ci prepariamo a una grossa delusione se ci aspettiamo che restino immobili. Dati i nostri affanni per l'autostima, legata alla nostra posizione nelle fila dei primati, la meditazione può essere un'ottima occasione per autoflagellarsi. Finiamo per convincerci che chiunque sia molto più sano di noi; ah, loro sì che sanno controllare la loro mente... e noi no. Uno dei motivi per cui l'immagine dell'educazione di un cagnolino facilita questa pratica è che in genere si è comprensivi e tolleranti verso i cuccioli; chi se la prende se un cagnolino è vivace e indisciplinato? I cuccioli sono giovani e inesperti, non possono fare diversamente. Proprio come noi.

Puntare la telecamera

Alcune tradizioni di meditazione puntano prima di tutto alla concentrazione. Il loro scopo è coltivare una mente calma e ferma imparando a concentrarsi bene. Una di queste tradizioni, che è stata molto in voga in Europa e negli Stati Uniti negli anni Sessanta e Settanta, è la *meditazione trascendentale*; essa fornisce a chi la pratica un mantra segreto su cui concentrarsi per arrivare a uno stato di profonda quiete e rilassamento. Analogamente, la *risposta di rilassamento*, descritta dal cardiologo Herbert Benson della Harvard Medical School, adopera le pratiche di concentrazione per controllare

l'attivazione fisiologica e alleviare così i disturbi di interesse medico associati allo stress.

Se conoscete una di queste pratiche è bene che sappiate che, ancorché sicuramente valide, non sono esercizi di mindfulness. Sono semmai delle tecniche utili a prepararci alla pratica della mindfulness. Infatti, le pratiche di concentrazione ci insegnano a focalizzare la mente per riuscire a osservare chiaramente i fenomeni mentali, mentre le pratiche di mindfulness utilizzano tale concentrazione per esaminare attivamente il funzionamento della mente, osservando in particolare come essa crei sofferenze inutili. Attraverso la mindfulness ci rendiamo conto di come siamo abituati a vivere persi nei pensieri sul passato e sul futuro, a cercare di migliorare l'immagine di noi stessi attraverso il confronto con gli altri e a renderci infelici tentando costantemente di procurarci piacere e di evitare il dolore. E impariamo a liberarci di queste abitudini prestando attenzione ai singoli momenti della vita così come si rivelano a noi e accettandoli.

La meditazione di consapevolezza formale parte in genere dalla pratica di concentrazione, ma una volta che questa si è consolidata le istruzioni di meditazione cambiano. A quel punto l'attenzione va rivolta a ciò che predomina nella coscienza: il respiro, un'altra sensazione corporea, un suono, un'immagine, un'emozione, un'intenzione o un pensiero.

Praticare la mindfulness è come avere la libertà di orientare la nostra telecamera verso oggetti interessanti di ogni sorta dopo avere imparato a mettere a fuoco.

Anche all'inizio della pratica di meditazione, comunque, quando ancora stiamo imparando a concentrarci, possiamo cominciare a coltivare un po' di mindfulness, *la consapevolezza dell'esperienza del momento accompagnata dalla disponibilità ad accettarla*. L'atteggiamento consapevole può cominciare a informare la nostra meditazione di concentrazione in vari modi. Innanzitutto, quando la mente si allontana dal respiro, possiamo fare caso a dov'è stata prima di riportare l'attenzione sull'oggetto prescelto: possiamo in altre parole prendere atto di avere «pensato», «udito» o «fantasticato». In secondo luogo, poiché la mindfulness implica un atteggiamento di interesse o curiosità verso tutto ciò che sta avvenendo, quando pratichiamo la concentrazione possiamo cercare di convogliare tale atteggiamento

verso ogni respiro — e notare l'aspetto, la profondità e il ritmo di ogni atto di inspirazione o espirazione — trattando il nostro oggetto di attenzione come se fosse affascinante e prezioso. Infine, possiamo tentare di accettare tutto quel che notiamo durante la pratica di concentrazione, la miriade di sensazioni che proviamo e tutti i pensieri e gli stati d'animo che vengono inevitabilmente a trovarci.

COLTIVARE LA MINDFULNESS DURANTE LA PRATICA DI CONCENTRAZIONE

- Notate (ed eventualmente dite dentro di voi) dove va la vostra mente quando si allontana dal respiro.
- Siate interessati e curiosi verso le qualità di ogni respiro e di tutto ciò che si affaccia alla vostra coscienza.
- Provate ad accogliere benevolmente tutto ciò che notate.

Un respiro, molti modi di seguirlo

Come abbiamo detto, nella meditazione di concentrazione può essere posto al centro dell'attenzione tutto ciò che siamo in grado di percepire. Anche nell'ambito della meditazione basata sulla respirazione esistono molte varianti, ognuna delle quali ha delle sue qualità peculiari e tende a produrre determinati effetti specifici. Così come il respiro offre delle sensazioni più sottili del camminare, a seconda del modo in cui ci si concentra sulla respirazione si possono cogliere sensazioni più o meno sottili. Probabilmente riscontrerete che alcune delle tecniche seguenti sono più utili quando la mente è agitata, mentre altre funzionano meglio quando la mente è già calma.

Concentrarsi sulle sensazioni percepibili nella punta del naso anziché sull'alzarsi e abbassarsi dell'addome

Potete concentrarvi sulle sensazioni più tenui che percepite nella punta del naso quando ispirate ed espirate (come avete fatto alla fine del primo esercizio di meditazione). Provate a farlo adesso, per qualche minuto. Forse avrete notato che l'aria è un po' più fredda quando entra nelle narici e un po' più calda quando esce. A volte

concentrarsi sul respiro in questo modo è molto difficile perché le sensazioni sono troppo sfuggenti e la mente troppo distraibile; in tal caso è meglio concentrarsi sulle sensazioni provenienti dall'addome. Altre volte, sollecitando la mente a sintonizzarsi su queste sensazioni più fini, la concentrazione sulla punta del naso permette di raggiungere livelli di concentrazione più profondi.

Parlare con se stessi

Questo è un buon modo per favorire la concentrazione di una mente agitata. Risulta utile quando la mente è così attiva che le sensazioni di innalzamento o abbassamento associate alla respirazione non bastano a catturare l'attenzione. Ad esempio, quando prestate attenzione alle sensazioni del respiro nell'addome, potete dire dentro di voi «Sale» ogni volta che l'addome si solleva e «Scende» ogni volta che si abbassa. Il concetto è rivolgere il più possibile la coscienza alle sensazioni presenti nel corpo e utilizzare la ripetizione verbale per mantenere la mente concentrata su di esse. Analogamente, quando utilizzate la punta del naso come punto di attenzione, potete ripetere dentro di voi «Dentro» e «Fuori» a ogni respiro.

Contare i respiri

Anche questo metodo può essere utilizzato quando la mente è agitata. Provate a contare soltanto le inspirazioni o le espirazioni. Spesso contando le inspirazioni si ottiene un effetto tendenzialmente più energizzante e contando le espirazioni si ottiene un effetto più calmante. Potete contare gli atti respiratori dentro di voi fino a dieci e poi ricominciare oppure potete contare fino a cento.

Giocare

Se in genere siete motivati dal fatto di perseguire un obiettivo, potete provare questo gioco: contate ogni respiro cercando di arrivare a cento, ma ripartite da zero ogni volta che la vostra mente se ne va altrove. È un po' come giocare a palla e vedere quante volte riuscite a lanciarla e riprenderla senza farla cadere a terra.

Facendo un po' di prove scoprirete quale variante — osservare «Sale, scende» o «Dentro, fuori», contare le inspirazioni e le espirazioni, contare fino a dieci o fino a cento, o strutturare la meditazione come un gioco — favorisce maggiormente la vostra concentrazione nei diversi stati mentali. A questo scopo potete dedicare una seduta di meditazione formale a sperimentare un po' di queste varianti in sequenza. Avrete bisogno di una mezz'ora di tempo; se ora non è il momento giusto, per favore ritornate su questo esercizio in seguito.

SAGGIO DI PRATICA DI RESPIRAZIONE

Cominciate, come avete fatto nel primo esercizio di concentrazione, con il trovare una posizione comoda e vigile. A meno che non abbiate sonno, potrebbe essere più facile mantenere la concentrazione tenendo gli occhi chiusi (ovviamente li chiuderete dopo avere letto le istruzioni).

Provate in sequenza le modalità di respirazione sotto elencate per cinque minuti ciascuna (potete servirvi di un orologio o di un timer). Se pensate che riflettere sulla vostra esperienza possa esservi utile, quando avete finito l'esercizio potete riprendere in mano il libro e scrivere ciò che avete notato riguardo a ogni singola variante e a quali stati d'animo o condizioni mentali, secondo voi, ciascuna di esse è più adatta.

1. Osservare il respiro nell'addome senza parole.

2. Osservare il respiro nell'addome ripetendo dentro di voi «Sale» e «Scende».

3. Osservare il respiro nella punta del naso senza parole.

4. Osservare il respiro nella punta del naso ripetendo «Dentro» e «Fuori».

5. Osservare il respiro nell'addome o nel naso contando le espirazioni di dieci in dieci.

6. Osservare il respiro nell'addome o nel naso cercando di contare le espirazioni fino a cento e ricominciando da capo ogni volta che vi accorgete che la vostra mente si è allontanata.

Avete avuto più facilità con qualche variante? Ce n'è qualcuna che secondo voi potrebbe essere più adatta per determinate condizioni mentali?

Integrare la pratica nella propria vita

Ora che avete sperimentato la meditazione basata sul respiro in queste diverse forme, come farete a integrarla nella vostra vita? Molti sviluppano la concentrazione lavorando soltanto sul respiro, benché esistano numerose altre varietà di pratica formale e informale (ne esamineremo diverse tra breve). Quel che conta è impegnarsi in un modello di pratica e cercare di aderirvi per qualche giorno o qualche settimana.

Dedicarsi alla pratica informale è relativamente facile, perché in questo modo non si porta via tempo ad altre cose. Possiamo semplicemente decidere di cercare di dedicare più attenzione alla nostra

esperienza del momento mentre facciamo la doccia, guidiamo o ci laviamo i denti. Dedicarsi a una pratica di meditazione formale è un'altra cosa. Molti di noi hanno poco tempo. L'idea di assumersi un ulteriore impegno può spaventare, per cui potrebbe sembrare più sensato cominciare con qualcosa di leggero. Stranamente, però, si

Gli effetti di un esercizio formale regolare possono darci l'impressione di avere una maggiore disponibilità di tempo nella quotidianità.

scopre che per la maggior parte della gente è più facile esercitarsi di più che esercitarsi di meno. Infatti, un esercizio più intenso — vuoi per la durata delle sessioni, vuoi per la loro frequenza, vuoi per entrambe — tende a produrre cambiamenti più evidenti nella nostra con-

dizione mentale. Tali cambiamenti, a loro volta, si autopertuano e possono alleggerire il resto della nostra vita.

È come per qualunque altra abilità. Se ci esercitiamo al pianoforte soltanto pochi minuti ogni settimana, percepiremo difficilmente dei progressi e probabilmente ci sentiremo frustrati e smetteremo. Se invece ci esercitiamo abbastanza spesso e a lungo da sentire che le canzoni cominciano a prendere forma, può darsi che il tempo dedicato al piano cominci davvero ad essere gradevole e prezioso.

Benché possa essere utile fare anche solo qualche minuto di meditazione, la maggior parte delle persone ha bisogno di almeno 20 minuti alla volta per cominciare a sviluppare una certa concentrazione. Molti ritengono che l'ideale sia 45 minuti, una quantità di tempo sufficiente affinché la mente si quieti senza che insorgano sensazioni fisiche troppo spiacevoli.

Probabilmente il programma di insegnamento della meditazione formale più noto negli Stati Uniti è il programma di riduzione dello stress basato sulla mindfulness messo a punto da Jon Kabat-Zinn presso l'University of Massachusetts Medical Center. Qui i partecipanti apprendono una serie di pratiche di concentrazione e di consapevolezza e generalmente svolgono degli esercizi di 45-60 minuti ogni giorno per sei giorni alla settimana. Pur essendo questo un impegno significativo, i partecipanti riportano che a questo livello di pratica si riscontrano miglioramenti tangibili circa la sensazione di benessere. Il programma di meditazione trascendentale, che vanta una lunga storia di insegnamento della meditazione di concentrazione

in tutto il mondo, richiede tipicamente ai partecipanti di meditare per 20 minuti due volte al giorno.

Se riuscite a ritagliarvi il tempo necessario, io vi consiglio di cominciare con uno di questi due ritmi: o una sessione di *Meditazione di consapevolezza del respiro* da 45 minuti o due da 20 minuti ogni giorno. Potete anche cominciare con il prendere l'abitudine di usare certe attività quotidiane come delle opportunità di pratica informale. Se ci provate, probabilmente noterete degli effetti positivi che si estendono al resto della vostra giornata: un senso di maggiore presenza e una maggiore capacità di accettare gli alti e i bassi della quotidianità.

AVVIARE UNA ROUTINE DI ESERCIZIO

- Provate a fare un esercizio di meditazione basato sul respiro una volta al giorno per 45 minuti o due volte per 20 minuti, per il maggior numero possibile di giorni settimanali.
- Trovate almeno un'attività abituale — come fare la doccia, tagliarsi la barba, lavare i piatti, pettinarsi, prepararsi per andare a letto, fare le scale o andare in macchina al lavoro — da utilizzare per la pratica informale della mindfulness.

Se questo livello di impegno non è sostenibile per voi, sappiate che comunque anche una «dose» di esercizio più piccola avrà effetti molto benefici, sebbene non altrettanto evidenti. Raccomando in ogni caso di provare a fare la meditazione basata sul respiro per almeno 20 minuti alla volta, anche se meno spesso. A prescindere dalla frequenza e dall'intensità con cui decidete di provare, sarà utile scegliere dei giorni della settimana e dei momenti della giornata da dedicare regolarmente all'esercizio. (Troverete altri suggerimenti per adottare un modello di esercizio adatto alla vostra situazione specifica più avanti.)

Come la forma di meditazione basata sul respiro più adatta può variare a seconda del momento, così ogni tipo di meditazione formale ha la sua collocazione. Tutte le varianti che seguono possono essere utilizzate sia per sviluppare la concentrazione sia per esercitare la consapevolezza. Alcune si prestano bene anche come pratiche informali dal momento che potete dedicarvi mentre fate altre cose.

Avendo a disposizione un ventaglio di tecniche, potrete adattare la vostra pratica alle diverse circostanze e necessità del momento.

Meditazione in movimento: la pratica camminando

La *Meditazione camminata* è uno splendido complemento della meditazione basata sul respiro e può essere utilizzata sia come esercizio di concentrazione formale sia come esercizio informale. Come esercizio formale, risulta particolarmente utile quando la mente è agitata, quando il corpo è rigido o quando siamo assonnati. Sarebbe bene quindi apprenderla subito per favorire lo sviluppo della concentrazione. La si può utilizzare qualche volta al posto della meditazione basata sul respiro oppure si può dividere in due la sessione di meditazione e dedicarne una parte al respiro da seduti e una parte al cammino.

Come per la meditazione basata sul respiro, per praticare la meditazione camminata formale è necessario ritagliarsi un po' di tempo in un ambiente relativamente tranquillo. La tecnica forse più comoda è quella che consiste nello scegliere un percorso di 5-10 metri che si possa fare avanti e indietro senza disturbare o essere disturbati da nessuno.

Come avete fatto con la meditazione basata sul respiro, prima leggete queste istruzioni, poi mettete giù il libro e provate. Per la prima volta potete prendervi 20 minuti circa. (Ancora una volta, se questo non è un buon momento, ritornate sull'esercizio più tardi.)

MEDITAZIONE CAMMINATA

Cominciate mettendovi in piedi a un estremo del vostro percorso, chiudendo gli occhi e lasciando che il vostro corpo si abitui al fatto di essere semplicemente qui. Potete tenere addosso le scarpe, ma probabilmente farete un'esperienza più ricca stando a piedi nudi o con le calze, se le condizioni lo permettono. Iniziate con qualche minuto di meditazione in posizione eretta: notate le sensazioni provenienti dai piedi sul suolo e la gravità che tira il vostro corpo verso il basso. Notate la sensazione dell'aria che avete intorno, dove vi tocca il volto, le mani e le altre parti del corpo esposte. Ascoltate i suoni che vi circondano. Prestate attenzione al vostro respiro nell'addome o nella punta del naso.

Dopo esservi assestati per alcuni minuti nell'esperienza in posizione eretta, aprite gli occhi e lasciate che lo sguardo si rivolga verso il basso, qualche spanna davanti a voi. Come avete fatto alla fine dell'esercizio di meditazione basata sul respiro, considerate il vostro campo visivo come farebbe un'artista, osservando i colori, le superfici e le forme.

Quando vi sembrerà di essere relativamente presenti all'esperienza dello stare in piedi, sarà il momento di cominciare a camminare. Potrete farlo velocemente o lentamente. Il più delle volte un passo lento consente una concentrazione migliore. Cominciate sollevando con attenzione un piede e notando le sensazioni concomitanti nel piede stesso, nella gamba e nel resto del corpo. Portatelo gradualmente in avanti attraverso lo spazio, notando tutte le sensazioni del movimento. Poi appoggiatelo attentamente al suolo, davanti a voi, notando tutte le sensazioni che si producono nel momento in cui si crea il contatto con il pavimento. Mentre sollevate, portate avanti e poggiate il piede, cercate di introdurre nell'esperienza un atteggiamento di interesse o curiosità, come se steste camminando per la prima volta.

Quando il piede sarà ben piantato sul pavimento, sarà il momento di muovere l'altro. Di nuovo, comincerete sollevandolo attentamente, poi farete attenzione alle sensazioni del movimento in avanti e infine noterete tutte le sensazioni percepibili nel momento in cui esso tocca di nuovo il suolo. Per trovare il ritmo adatto a voi dovrete fare un po' di prove. (Di solito io eseguo quest'esercizio abbastanza lentamente: per la sequenza sollevamento-avanzamento-appoggio del piede impiego circa cinque secondi, la velocità minima che mi serve per non cadere.)

Continuate con questi movimenti lenti e attenti fino al raggiungimento dell'estremo opposto del vostro percorso. A quel punto fermatevi qualche minuto a meditare in piedi: assaporate le sensazioni dello stare fermi in piedi facendo ancora una volta attenzione ai piedi contro il suolo, all'aria, ai suoni e al campo visivo. Quando vi sentirete pienamente presenti, vi volterete con lentezza notando tutte le sensazioni associate a questo movimento e poi tornerete indietro. Continuate a camminare avanti e indietro lungo il vostro percorso, fermandovi ogni volta a un estremo per essere completamente presenti, per i prossimi 20 minuti.

❖ COSA AVETE SCOPERTO? ❖

Così come la meditazione basata sul respiro può svolgersi in modo molto diverso a seconda delle persone o del momento, allo stesso modo ogni sessione di meditazione camminata è unica.

Prendetevi qualche minuto per riflettere sulle analogie e le differenze che avete riscontrato rispetto alla meditazione basata sul respiro e annotate per iscritto le vostre osservazioni.

In una certa misura possiamo influire sulla nostra esperienza di meditazione camminata variando la tecnica. Ad esempio, può essere interessante osservare gli effetti che si producono camminando con passo più o meno veloce. Lo stile di meditazione camminata lento e cauto appena descritto tende a calmare e a migliorare la concentrazione. Tuttavia, quando siete assonnati o per qualche altro motivo faticate a mobilitare l'energia per la meditazione, potete scegliere un passo più svelto per stimolare la mente. Come nella camminata lenta, anche nella camminata veloce l'attenzione sarà rivolta alle sensazioni dei piedi che prendono contatto con il suolo e delle gambe che si muovono attraverso lo spazio. Di solito velocizzando il passo non si riesce a percepire le sensazioni con la stessa precisione; ciononostante anche questo metodo sviluppa la concentrazione e permette di esercitare la consapevolezza.

Inoltre, siccome nel corso della vita quotidiana normalmente camminiamo a passo svelto, la meditazione camminata a passo veloce è un'ottima opportunità di pratica informale. Potete prendere l'abitudine di usare i momenti quotidiani di cammino come opportunità di meditazione.

Come per la maggior parte delle altre forme di esercizio, non c'è un modo «giusto» di praticare la *Meditazione camminata*. Anzi, può essere utile sperimentare e registrare gli effetti dei vari stili, osservando in quali circostanze ciascuno di essi sembra essere più utile.

Come la meditazione basata sul respiro, quella basata sul cammino lento o veloce può essere accompagnata da una narrazione interna.

Se doveste faticare a concentrarvi sulle sensazioni del camminare, nella pratica lenta, potete provare a ripetere dentro di voi «Sollevare», «Spostare» e «Appoggiare» man mano che eseguite questi movimenti. In alternativa, potete contare i passi, fino a 10, fino a 100 o come se steste giocando. Anche qui ciò che conta è rivolgere il più possibile l'attenzione all'esperienza sensoriale: le parole possono essere un aiuto.

Quando la mente è molto distratta, si può utilizzare un altro modo per sviluppare la concentrazione che consiste nel coordinare il respiro con i passi. Se la velocità del cammino lo consente, potete inspirare lentamente quando spostate un piede ed espirare lentamente quando spostate l'altro. Se state camminando molto lentamente, potete invece cercare di inspirare quando sollevate un piede ed espirare quando lo appoggiate a terra. Oppure, se state camminando più rapidamente, potete fare più passi a ogni respiro. Con un po' di prove scoprirete qual è il metodo che sembra funzionare meglio per voi nelle diverse circostanze.

MODIFICARE LA PRATICA CAMMINATA A SECONDA DELLA CONDIZIONE MENTALE

- Utilizzate la camminata lenta per calmare e concentrare la mente agitata.
- Utilizzate la camminata rapida quando siete sonnolenti o a corto di energie, oppure per la pratica informale.
- Utilizzate la denominazione interna delle azioni o il conteggio silenzioso dei passi, ripartendo eventualmente da zero ogni volta che vi distraete, per aumentare l'attenzione.
- Coordinate la respirazione con i passi quando siete particolarmente distratti.

Come avete fatto con la meditazione basata sul respiro, potrebbe essere interessante sperimentare diverse forme di pratica camminata. Per farlo avrete bisogno di 30 minuti circa; quindi, se ora non è il momento giusto, provate per favore più avanti.

SAGGIO DI PRATICA CAMMINATA

In questo esercizio, un periodo di pratica camminata della durata di mezz'ora viene suddiviso in diversi segmenti della durata

di circa cinque minuti ciascuno. Anche in questo caso, se pensate che possa esservi utile riflettere sull'esperienza, alla fine dell'esercizio annotate per iscritto ciò che avete osservato a proposito di ciascuno stile di meditazione camminata.

1. Camminare lentamente senza parole.

2. Camminare rapidamente senza parole.

3. Camminare lentamente ripetendo dentro di voi «Sollevare», «Spostare» e «Appoggiare».

4. Camminare rapidamente ripetendo dentro di voi «Sollevare», «Spostare» e «Appoggiare».

5. Camminare lentamente coordinando il respiro con i passi.

6. Camminare rapidamente coordinando il respiro con i passi.

Ci sono stati dei tipi di meditazione camminata più facili di altri? Pensate che l'uno o l'altro possa essere più adatto per determinate condizioni mentali?

Meditazione dal basso verso l'alto: la scansione corporea

Un'altra tecnica di meditazione, chiamata *scansione corporea*, può essere praticata in posizione seduta sebbene spesso venga eseguita anche da sdraiati (in genere è meglio coricarsi su una superficie relativamente rigida che aiuta a restare vigili e a non addormentarsi). Come la *Meditazione camminata*, questa tecnica può essere particolarmente utile quando la mente fatica a fermarsi su un oggetto di attenzione sottile. Serve soprattutto come esercizio di concentrazione, dal momento che segnala dove indirizzare la nostra attenzione. Meglio provarla prima con il libro aperto e poi, quando vi sarete fatti un'idea di come funziona, ripeterla a occhi chiusi. Probabilmente per dedicarvi con la dovuta calma vi serviranno circa 30 minuti. Se adesso avete tempo, provatela subito.

MEDITAZIONE CON «SCANSIONE CORPOREA»

Cominciate con qualche minuto di meditazione basata sul respiro, osservando le sensazioni di sollevamento e abbassamento dell'addome che accompagnano la respirazione. Spostate quindi l'attenzione sulle sensazioni di contatto con la sedia e il pavimento, se siete seduti, o con il suolo, il divano oppure il letto se siete sdraiati. Lasciate che il respiro resti sullo sfondo nel momento in cui osservate le complesse sensazioni del vostro corpo che viene sostenuto mentre la gravità lo tira delicatamente verso il basso.

Quando siete consapevoli del vostro corpo nello spazio, portate la vostra attenzione sulle dita di un piede. Notate tutte le impressioni provenienti da esse. Osservate se vi sembrano calde o fredde, rilassate o tese. Guardate se riuscite ad accorgervi di come le sensazioni provenienti dalle vostre dita siano non un tutt'uno ma piuttosto una serie di piccole sensazioni momentanee che si concatenano nel tempo. Cercate di abbracciare queste impressioni con un atteggiamento di interesse o curiosità, osservando come si modificano in modo sottile da un momento all'altro. Se a un certo punto doveste notare che la vostra mente si è persa nei pensieri o è stata attratta da altre sensazioni, riportatela delicatamente a quelle

provenienti dalle dita del piede. Lasciate che la vostra attenzione si soffermi sulle dita del piede per diversi respiri o finché non vi sembrerà di esservi concentrati su di esse appieno.

Poi rivolgete l'attenzione al dorso dello stesso piede. Percepите tutte le sensazioni provenienti da quella parte. Notate quali sono piacevoli e quali spiacevoli. Notate nuovamente se la parte è calda o fredda, se è rilassata o è tesa. Se a un certo punto vi accorgete che la vostra mente si è allontanata, riconducetela alle sensazioni provenienti dal dorso del piede. Cercate di rimanere su di esse per un po' di respiri oppure finché non vi avrete prestato piena attenzione.

Quando siete pronti per andare avanti, spostate l'attenzione sulle sensazioni provenienti dalla pianta del piede. Restate concentrati su di esse per un po' di respiri esplorandole come avete fatto con le altre.

La meditazione continua così. L'ordine con cui scansionate le diverse parti del vostro corpo non è essenziale, anche se è più facile mantenere la concentrazione se la scansione avviene in modo sistematico, spostandosi progressivamente da un'estremità all'altra (di solito si comincia dai piedi per essere il più possibile lontani dalla zona da cui nascono i pensieri). Quindi, dopo il piede, potete spostare l'attenzione sulla caviglia, il polpaccio, lo stinco, il ginocchio, la coscia e l'inguine della stessa gamba. Dopodiché potete procedere a un esame lento e sistematico dell'altro piede e dell'altra gamba, cominciando ancora dalle dita. Fatto questo, potete passare all'addome, al torace e al collo, e quindi alle natiche, alla parte inferiore della schiena, a quella centrale e a quella superiore. Gli arti superiori possono essere esplorati come si è fatto con le gambe, partendo dalle dita di una mano e passando poi al palmo e al dorso, per procedere con il polso, l'avambraccio, il braccio e la spalla. Quindi si può ripetere l'esplorazione nell'altro arto. Infine, portate la vostra attenzione sulla parte anteriore del collo e su quella posteriore, sul mento, sulla bocca, sulle guance, sul naso e sugli occhi, quindi sulla fronte e sulle orecchie, e infine sulla sommità e sulla parte posteriore del capo.

Potreste accorgervi di saper prestare maggiore attenzione ai dettagli quando contemplate le parti del corpo ricche di nervi sensoriali, come il volto. Mentre la parte centrale della schiena o l'addome potrebbero essere percepiti come una sola zona, le labbra, il naso, gli occhi e le guance possono essere esplorati separatamente. Per tutto l'esercizio, cercate di coltivare un atteggiamento di curiosità, interesse e indagine verso tutte le sensazioni che arrivano alla vostra coscienza. Ed esercitatevi ad accettare tutto ciò che scoprite, sia che si tratti di sensazioni piacevoli sia che si tratti di sensazioni spiacevoli. Come nelle altre forme di meditazione,

ogni volta che vi accorgete che la mente si è allontanata dalla zona che state esplorando, riportatela indietro, come fareste per educare un cagnolino.

❖ COSA AVETE SCOPERTO? ❖

Dopo avere provato la scansione corporea, prendetevi qualche momento per riflettere sull'esperienza fatta. Com'era rispetto alla meditazione basata sul respiro e alla meditazione camminata? Annotate per iscritto le vostre osservazioni.

Se conoscete il *rilassamento progressivo* di Edmund Jacobson, forse avrete colto delle analogie con la scansione corporea. Questa pratica di meditazione però, a differenza del rilassamento progressivo, non richiede di contrarre e rilassare alternativamente i vari gruppi muscolari e non è stata concepita in modo specifico per favorire il rilassamento. Come le altre pratiche qui descritte è invece un esercizio di concentrazione che può essere utilizzato come primo stadio della pratica della mindfulness. Ponendo al centro dell'attenzione le diverse parti del corpo, la mente tende a restare interessata e quindi a distrarsi meno che nelle tecniche con un solo oggetto di attenzione, come la meditazione basata sul respiro o sul camminare. Esplorando tutto il corpo, inoltre, ci si perde meno nei pensieri e si è più consapevoli delle sensazioni fisiche nel qui e ora.

Ottenere di più con meno: la meditazione del cibo

Quanto vi piacerebbe mangiare di più assumendo meno calorie? Non sarebbe un buon affare? Per riuscirci servono solo un po' di disciplina e un approccio diverso.

La *Meditazione del cibo* è una pratica di concentrazione particolarmente interessante che può aiutare moltissimo a mangiare in modo sano. Inoltre dimostra chiaramente quanto la concentrazione possa contribuire a rendere la nostra vita più ricca e gratificante. Spesso durante i pasti siamo «assenti», persi in pensieri riguardo al passato e al futuro (compresi i pasti passati e futuri), anziché attenti alle sensazioni che momento per momento accompagnano l'atto del mangiare. Questa meditazione da un lato ci mostra quanto la mente sia occupata normalmente quando mangiamo e dall'altro ci dà l'opportunità di assaporare e gustare davvero il cibo. In più, come la *Meditazione camminata*, si presta molto bene ad essere convertita da pratica di meditazione formale a pratica di meditazione informale.

Le prime volte sarà meglio provare questa forma di meditazione con un piccolo pezzo di cibo semplice. Spesso i maestri di meditazione scelgono un chicco d'uva passa, che è facile da trovare e che riserva sorprese interessanti che rinforzano la nostra motivazione a mangiare consapevolmente. Di solito questo esercizio viene fatto a occhi chiusi ma, dal momento che queste istruzioni sono scritte, potete provare prima con gli occhi aperti, così riuscirete a seguirle. Avete bisogno di un chicco d'uva passa e circa 20 minuti di tempo senza interruzioni.

MEDITAZIONE DEL CHICCO D'UVA PASSA

Incominciate l'esercizio con 10 minuti di meditazione basata sul respiro. Poi aprite gli occhi e prendete il chicco d'uva passa. Le istruzioni qui riportate dovrebbero essere seguite molto lentamente, cercando di resistere alla tentazione di «correre».

Tenete in mano il chicco d'uva passa ed esaminatelo visivamente con attenzione. Notatene l'aspetto, il colore e i disegni in superficie. Osservate dov'è lucido e dove è opaco. Fate anche attenzione a qualunque pensiero o stato d'animo affiori tenendolo in mano.

Ora esplorate la consistenza al tatto del chicco servendovi di pollice e indice (se volete, potete chiudere gli occhi per concentrarvi meglio sulle sensazioni tattili). Osservatene i rilievi e le depressioni, se è morbido o duro, se ha la superficie liscia o scabra.

Dopo averlo esplorato completamente, portatelo a un orecchio restando consapevoli delle sensazioni del braccio che attraversa lo spazio. Tenetelo all'ingresso del canale auricolare e giratelo

tra il pollice e l'indice esercitando un po' di pressione (non cedete all'eventuale impulso di inserirlo nell'orecchio). Guardate se riuscite a udire il debole suono che produce mentre lo manipolate.

Dopo aver ascoltato il chicco d'uva passa per qualche istante, portatelo lentamente e consapevolmente sotto le narici. Inspirare e guardate se riuscite a sentire qualche aroma. Fate caso anche a ciò che provate percependone l'odore: è piacevole, spiacevole o neutro? Inspirare profondamente un po' di volte per coglierne appieno l'odore.

Ed ecco la parte più eccitante. Portate il chicco d'uva passa alle labbra e lasciate che la vostra lingua si protenda e lo prenda (perché soltanto la vostra lingua sa come farlo). Lasciatelo adagiato tra la lingua e il palato per un po'. Registrate tutte le reazioni della vostra bocca. Fate caso alle reazioni emozionali che compaiono. Continuate a cullare così il chicco d'uva passa nella bocca per un minuto o due.

Quindi cominciate a usare la lingua per esplorarlo. Notate come queste sensazioni siano simili o diverse rispetto a quelle che avete provato esplorandolo con il pollice e l'indice. Fate attenzione anche a come l'acino si trasforma man mano che sta in bocca.

Quando pensate di averlo esplorato completamente con la lingua (ci vorranno un paio di minuti), portatelo delicatamente tra i molari superiori e quelli inferiori. Limitatevi a tenerlo lì per un po' osservando che sensazione vi dà. Notate se vi viene l'impulso di morderlo o magari invece di proteggerlo.

Ora lasciate che i vostri molari si congiungano per una volta, ma una volta soltanto. Osservate cosa succede. Registrate ogni sensazione gustativa, ogni impulso, ogni stato d'animo. Restate con l'esperienza del chicco d'uva passa schiacciato tra i denti, con le reazioni della vostra bocca e della vostra mente.

Dopodiché usate la lingua per prendere ancora il chicco d'uva passa ed esplorare la vostra opera. Fate caso a tutte le trasformazioni che ha subito e a come continua a trasformarsi man mano che continuate a esplorarlo. Quando sarà disfatto, concedetevi di continuare a masticare, notando tutta la varietà di sensazioni e impulsi che compaiono. Osservate il riflesso di deglutizione e come le sensazioni nella vostra bocca continuino a cambiare. Augurate al chicco d'uva passa una buona prosecuzione del suo viaggio lungo il canale alimentare.

❖ COSA AVETE SCOPERTO? ❖

Una prima sessione di meditazione del cibo, specialmente se avviene molto lentamente, provoca di solito le reazioni più

disparate. Dedicate un po' di tempo ad annotare per iscritto ciò che avete osservato.

Adesso confrontate le vostre risposte con alcune reazioni comuni alla prima esperienza con questo tipo di meditazione.

Dove hai preso quell'uva passa?

Molte volte questo esercizio è la prima occasione della nostra vita in cui gustiamo veramente l'uva passa. Il sapore può essere davvero intenso. I bambini che hanno fatto questa esperienza spesso chiedono: «Dove hai preso quei chicchi d'uva passa?». Naturalmente non è l'uva passa ad essere speciale bensì il nostro livello di attenzione. Cominciamo a renderci conto di quanta vita ci perdiamo quando siamo distratti.

In effetti un chicco d'uva passa è abbastanza

Di solito non pensiamo che mangiare un chicco d'uva passa sia un'esperienza da gourmet, eppure, se lo si fa con consapevolezza, può esserlo. Anche se non riempie lo stomaco, un chicco d'uva passa può essere molto soddisfacente. Le implicazioni di ciò per i problemi di alimentazione sono evidenti: se riusciamo a sperimentare la ricchezza di un singolo chicco d'uva passa, potremmo accontentarci di un pasto ragionevole, avvertendo di meno l'impulso a mangiare più di quanto sia bene per noi. Ci rendiamo conto che anche altre piccole cose della nostra vita potrebbero risultare molto più gratificanti se gli dedicassimo veramente attenzione. Approfondiremo l'argomento nel capitolo nono, quando parleremo di come usare la mindfulness per affrontare certe abitudini problematiche.

Non volevo fare male al chicco d'uva passa

Ci sono persone che sentono di avere sviluppato, per così dire, una relazione con il chicco d'uva passa, dopo averlo osservato, ascoltato, toccato ed esplorato con la lingua. Si può arrivare al punto di sentirsi crudeli a morderlo. Questa esperienza mi fa pensare agli indiani d'America che storicamente rendevano onore al loro cibo prima di consumarlo; infatti, ringraziavano l'animale che avrebbero mangiato per avere rinunciato alla sua vita. Anche se probabilmente un chicco d'uva passa non ha le stesse reazioni emozionali di un bufalo, possiamo comunque nutrire un analogo sentimento di rispetto e riconoscenza verso di esso concentrandoci a fondo sull'esperienza che facciamo quando lo mangiamo.

Ne avrei mangiati altri

Anche se ci si può sentire gratificati già mangiando un solo chicco d'uva passa, il piacere che questo ci dà può indurci a volerne di più. Il desiderio può essere così potente che diventa difficile restare presenti all'esperienza del mangiare *quel* chicco d'uva passa. Osservare questo desiderio può aiutarci a vedere come la mente cerchi incessantemente di ripetere le esperienze piacevoli. Come vedremo, la meditazione di consapevolezza, oltre a fare luce su questo fatto, ci dà la libertà di decidere se cedere a questi impulsi oppure no.

Consumare un pasto consapevolmente

Anche se in genere non è pratico consumare un intero pasto con la stessa cura e attenzione che mettiamo nel mangiare un singolo chicco d'uva passa, è possibile mangiare in modo molto più consapevole del solito. Per la maggior parte delle persone consumare un pasto consapevolmente è piuttosto gratificante.

Scegliete un pasto che possiate fare senza fretta da soli o con altre persone che vogliono praticare la *Meditazione del cibo*. Scegliete un momento e un posto in cui non sarete interrotti per almeno mezz'ora. Il procedimento è semplice: se siete insieme ad altri, accordatevi di mangiare in silenzio senza guardarvi negli occhi; se siete da soli, non accendete la televisione, la radio o l'iPod, non parlate al telefono

e non leggete. Lo scopo sarà prestare il più possibile attenzione al vostro cibo. Nel farvi la porzione, tenete conto del fatto che quando si mangia consapevolmente ci si può sentire sazi prima del solito; quindi, attenti a non esagerare.

MEDITAZIONE DEL CIBO

Incominciate prendendo consapevolezza della posizione seduta. State un po' con gli occhi chiusi prestando attenzione al respiro. Sentite il corpo in contatto con la sedia e i piedi contro il pavimento. Assestatevi nella mindfulness.

Quindi guardate il vostro cibo. Fate attenzione al suo aspetto, ai colori e alla disposizione nel piatto. Provate a vederlo come un'opera d'arte. Pensate per un momento a come è arrivato lì: chi ha seminato le piante o allevato gli animali, chi vi ha provveduto e li ha portati fino a voi? Rendetevi conto della fatica che c'è voluta per produrre questo cibo e di quali processi naturali straordinari hanno consentito che ciò avvenisse.

Dopo averlo studiato attentamente e avere pensato alle sue origini, prendete un primo boccone. In genere è utile posare la forchetta o il cucchiaino prima di cominciare a masticare. Per tutto il pasto cercate di fare una cosa alla volta: guardare il cibo, prenderlo, portarlo alla bocca e masticarlo. Nel portarlo alla bocca, prestate attenzione al movimento che fate per sollevarlo. Quando lo masticate, fate che la vostra attenzione sia su questo. Come nelle altre forme di meditazione, probabilmente la vostra mente vagherà. Quando noterete di avere perso il contatto con quel che sta avvenendo in quel momento, riportate garbatamente l'attenzione su ciò che state facendo. Mangiate solo quel che basta per sentirvi sazi; poi smettete.

❖ COSA AVETE SCOPERTO? ❖

In genere, quando si consuma un intero pasto meditando, insorgono varie reazioni. Prendetevi un momento per annotare per iscritto ciò che avete osservato.

La maggior parte delle persone che consuma un pasto in questo modo si accorge di impiegare più tempo a mangiare, e trova che i sapori siano più intensi e che il senso di sazietà sopraggiunga prima del solito. Anche se all'inizio può sembrare strana, questa pratica può essere molto interessante: infatti, molti di noi si tormentano per cosa e quanto mangiano, faticando a trovare una posizione di equilibrio tra il desiderio e il buon senso, e mangiare consapevolmente aiuta a risolvere questa tensione.

Poiché mangiare è una necessità quotidiana, questa forma di meditazione può essere sia una pratica formale sia una pratica informale, a seconda di quanto tempo le dedichiamo e del fatto che ci si trovi o meno in un momento di socialità. Quando mangiamo da soli, possiamo scegliere di eliminare le normali distrazioni e prestare veramente attenzione al cibo e, se c'è tempo a sufficienza, possiamo farlo molto lentamente, come nella pratica formale appena descritta. È chiaro che la maggior parte di noi se lo potrà permettere soltanto in qualche occasione.

Quando abbiamo meno tempo, possiamo comunque cercare di essere attenti, magari finirà semplicemente che masticheremo e ingoieremo più velocemente. I pasti consumati da soli possono diventare un appuntamento fisso con questa specie di pratica informale. Quando invece mangiamo insieme ad altri è naturale che la nostra attenzione sia divisa, ma possiamo ugualmente continuare a ricordarci di fare attenzione al sapore del cibo, mettere sul tavolo la forchetta o il cucchiaio quando mastichiamo e accorgerci se siamo sazi.

Provate almeno una volta ogni tanto a mangiare meditando formalmente (per un pasto semplice ci vorrà circa mezz'ora di tempo); così facendo non solo vedrete più chiaramente l'esperienza del mangiare, ma riuscirete anche ad essere più concentrati durante gli altri pasti.



Ora che vi siete fatti un'idea delle varie pratiche di concentrazione, vediamo come potete utilizzarle per coltivare ulteriormente la consapevolezza. Nel capitolo quarto approfondiremo questo processo e le modalità per integrare le pratiche formali e informali all'interno di una routine adatta alle specifiche esigenze della vostra vita.