

# Mindfulness vs meditazione

## Cosa intendiamo per *meditare*?

Nella nostra cultura il concetto di meditazione è mal interpretato e fuorviante. Solitamente le persone pensano alla meditazione in una di queste 2 prospettive:

- una sorta di strana pratica metafisica, esoterica, mistica o addirittura soprannaturale, troppo particolare per essere praticata da persone normali.
- un momento per sedere in silenzio, non pensare a niente, svuotare la mente e aspettare che sentimenti di pace, rilassamento, illuminazione e trascendenza ci pervadano.

**Entrambe queste visioni non corrispondono alla realtà della meditazione**, in particolar modo della meditazione Mindfulness. La modalità meditativa deriva ed è usata in varie religioni, ma nella Mindfulness viene intesa ed utilizzata come un'**attività mentale concreta, scientificamente validata** e che non interferisce con le proprie credenze religiose e non.

**Non è nemmeno un modo per distrarsi, non pensare, rilassarsi e** ottenere il silenzio della mente, ma al contrario, è proprio essere consapevoli di tutto quello che possiamo percepire con i nostri sensi e di quello che passa per la nostra mente.

**Non è uno spegnersi, ma un attivarsi, svegliarsi.** Si tratta di usare la



mente in maniera osservativa ed esplorativa invece che valutativa e giudicante come facciamo quando pensiamo.

Quando ci si ferma a meditare, i pensieri, le sensazioni e le emozioni anche fastidiose o dolorose sono presenti e impariamo ad osservarli arrivare e andarsene.

**Praticare la meditazione è allenare i “muscoli” dell’attenzione, dell’osservazione, della presenza mentale, aumentando la propria flessibilità psicologica.**

La pace e la quiete possono essere un effetto secondario perchè quando riusciamo ad essere focalizzati sull’osservazione del qui e ora, interno e/o esterno a noi, i pensieri e le preoccupazioni non sono più l’oggetto della nostra attenzione e passano in secondo piano, senza che noi ci sforziamo attivamente di scacciarli. Se, invece, ci impegniamo a fare tacere la mente e ad allontanare i pensieri, otteniamo l’effetto contrario: focalizziamo la nostra attenzione proprio su quello che vorremmo non avere in mente e quindi continuiamo ad averlo in mente.

Se riusciamo a riportare l’attenzione a quello che emerge nel qui e ora, agli stimoli interni ed esterni (che siano piacevoli o no) e osserviamo tutto quello che accade senza giudicare o valutare, pensieri ed emozioni compresi, senza farci prendere dal loro contenuto, ecco che questi scivolano sul fondo della nostra consapevolezza, non ci disturbano più come prima e **possiamo sperimentare anche più calma, quiete e rilassamento.**

Durante la meditazione, se siamo consapevoli e cioè se portiamo la nostra attenzione intenzionalmente al momento presente, in maniera non giudicante, allora *“possiamo rendere la nostra mente come l’acqua calma [...] e vivere per un momento in modo più chiaro, lucido e forse anche più fiero e soddisfacente, grazie alla nostra quiete.”*

(W.B. Yeats)

**La chiave è quindi non avere aspettative di riuscita, di risultato,** di ottenere qualcosa, ma piuttosto entrare in contatto con la tua parte che osserva e notare semplicemente quello che c’è da notare.

**E non pensare nemmeno che lo scopo sia essere costantemente sempre concentrati** sull’oggetto della meditazione, perché capita a tutti di distrarsi. Infatti, l’obiettivo è proprio quello di renderti conto di esserti distratto e poi riportare delicatamente l’attenzione di nuovo a quello che stavi osservando.

**In questo modo, alleni i “muscoli” della consapevolezza che ti porteranno a notare miglioramenti nel tempo.** Un po’ come accade nell’allenamento fisico: non è andando in palestra il primo giorno che riesci a fare tutto bene e a sentirti in forma come desideri. Così anche la Mindfulness necessita di tempo e pratica abbastanza regolare e costante.