

La consapevolezza non è più un tabù

INTERVISTA ESCLUSIVA
AL FONDATORE DEL PROTOCOLLO
MBSR, SUL RUOLO DELLA
MINDFULNESS DOPO OLTRE
40 ANNI DI DIFFUSIONE
IN OCCIDENTE

di **Grazia Pallagrosi**

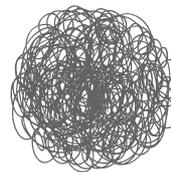
Apochi giorni dalla riapertura del programma 'Mindfulness, corso online in 8 settimane', che da maggio sarà disponibile anche in italiano, Jon Kabat-Zinn ci parla del ruolo trasformativo della Mindfulness non solo nelle coscienze individuali, ma nel destino del mondo in cui viviamo. Mostrandoci come quello che poteva sembrare l'effimero boom di una moda racchiuda, invece, oltre a una profonda saggezza, concrete prospettive di salvezza per l'essere umano.



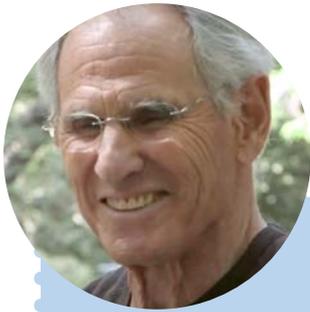
GRAZIA PALLAGROSI

Giornalista e insegnante di meditazione da 30 anni. Divulgatrice degli insegnamenti appresi dai suoi maestri, tra cui Thich Nhat Hanh e Lama Jampa Monlam. Vive tra Asia e Italia insegnando meditazione e Mindfulness. Per Yoga Journal ha scritto il libro: "Meditazione Facile per umani indaffarati".

www.graziapallagrosi.com



**MINDFULNESS
SIGNIFICA
PURA
CONSAPEVOLEZZA**



a colloquio

D GRAZIA PALLAGROSI Cosa è cambiato nella Mindfulness da quando hai iniziato ad utilizzarla nei protocolli di gestione dello stress, ormai molti anni fa?

R JON KABAT-ZINN La Mindfulness non è cambiata affatto. È un modo di essere che ha migliaia di anni e viene spesso definita come "il cuore della meditazione buddhista". Quello che è cambiato molto negli ultimi 41 anni - cioè da quando ho lanciato per la prima volta il programma MBSR presso il Medical Center Hospital dell'Università del Massachusetts, nel 1979 - è il modo in cui la Mindfulness viene praticata, coltivata e applicata nel mondo. E non solo grazie alla diffusione dell'MBSR e degli altri programmi basati in modo abbastanza rigoroso sulle pratiche meditative della tradizione buddhista, come per esempio la Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) e il Mindfulness-Based Childbirth and Parenting (MBCP). Il merito è anche dei molti insegnanti e praticanti del dharma che hanno contribuito a un'ondata globale di interesse verso pratiche che portano alla liberazione e alla guarigione non solo di se stessi ma anche del mondo, l'unico mondo che abbiamo. In Italia, per esempio, ci sono meravigliosi insegnanti MBSR e insegnanti di Dharma, tutti che lavorano interfacciandosi con la sofferenza dell'umanità. Naturalmente, la ricerca scientifica sulla consapevolezza è cresciuta in modo esponenziale negli ultimi vent'anni e questo è, senza dubbio, un importante acceleratore d'interesse. Anche per questo si è più stimolati a coltivare la propria pratica di meditazione, non solo per migliorare

la propria salute e la qualità della propria vita, ma anche quelle della propria famiglia, dell'umanità, dell'intero pianeta. Tutto ciò è ancora più avvincente e rilevante in questo momento di devastazione e sofferenza globale causate dalla pandemia Covid-19, dal cambiamento climatico, dalle sue conseguenze sul pianeta, nonché dalle principali malattie sociali: l'ingiustizia razziale ed economica.

D GP Parlando della tua esperienza clinica e didattica: hai osservato qualche tipo di cambiamento nell'approccio delle persone alla meditazione?

R JKZ Ormai la meditazione fa parte della cultura mainstream. Le persone non ne sono più intimidite e la vedono in modo più realistico, non temono di non riuscire a praticarla e non nutrono aspettative illusorie. Diciamo che, in generale, sono molto più aperte rispetto al passato. Hanno sentito parlare delle evidenze scientifiche che dimostrano come meditare aiuti a migliorare la salute fisica e psicologica quando si pratica in modo continuativo, e sono quindi più motivate a iniziare una pratica di meditazione continuativa. Il termine "meditazione" quindi, oggi è molto meno "misterioso" per il grande pubblico di quanto non fosse decenni fa. Ci si rende conto che praticare per vivere pienamente la propria vita, momento per momento, è davvero sensato, oltre che scientificamente convalidato. Quindi la meditazione, rispetto a ciò che evocava un tempo, oggi viene molto meno associata alle astrazioni rarefatte di un certo misticismo.

D GP Nel tuo nuovo corso, sottolinea con forza che la Mindfulness non è un metodo, ma uno stile di vita. Puoi spiegare questo concetto?

R JKZ La Mindfulness può essere compresa in molti modi diversi. Per prima cosa si può tradurre come "pura consapevolezza", quindi non come qualcosa che acquisisci ma come uno stato della coscienza, una capacità umana con cui sei nato e che già possiedi. Quello che fanno le pratiche formali di meditazione di consapevolezza è rendere questa consapevolezza più accessibile. Più siamo distratti e/o angosciati e più tendiamo a reagire allo stress interno ed esterno guidati dal pilota automatico, invece che rispondere consapevolmente, e questo crea più sofferenza, sia interiore che esteriore. Con la meditazione possiamo però coltivare la nostra consapevolezza nell'unico momento che abbiamo: il momento presente. Allo stesso tempo, la Mindfulness è anche un modo di relazionarci all'esperienza che stiamo vivendo, qualsiasi essa sia, interiore o esteriore. Potremmo anche dire che è una Via con la V maiuscola, come il Tao. In oltre cinquant'anni di pratica, sono arrivato a vederla come un radicale atto d'amore, uno stato di salute mentale che consente di stare a proprio agio nella propria vita, momento per momento. Quindi non solo quando esegui la pratica formale della meditazione seduta, ma anche nella concretezza delle faccende di tutti i giorni. In ultima analisi, la vera pratica di meditazione, e la vera pratica dello yoga, è la vita stessa.

D GP Che ruolo possono svolgere la meditazione e la Mindfulness nel cambiamento epocale che stiamo vivendo?

R JKZ Se la Mindfulness è stata estremamente importante negli ultimi duemilacinquecento anni, dai tempi

“ Il destino del mondo dipende dal nostro risveglio ”

degli insegnamenti originali del Buddha, non è mai stata più necessaria che nelle circostanze in cui ci troviamo ora su questo nostro pianeta. La sua natura di Dharma universale deve essere sia compresa che incarnata non solo a livello personale, ma a livello del corpo politico, a causa delle grandi sfide che stiamo affrontando. Un segno positivo tra i tanti è che si sta diffondendo anche a livello politico e governativo in molti Paesi del mondo, tanto che in diversi siti web governativi si parla delle sue potenzialità di applicazione pubblica. **Le applicazioni pratiche della Mindfulness, non solo per la nostra mente e il nostro corpo, ma anche per il corpo politico** sono l'argomento del mio libro "La Mindfulness è per tutti. Il potere di trasformare il mondo" (Corbaccio, 2019). Sento fortemente che è possibile per noi, come specie Homo Sapiens Sapiens, risvegliarci al nome che ci siamo dati: la specie che è consapevole ed è consapevole di essere consapevole. E incarnare questa consapevolezza e saggezza nelle nostre azioni. Si potrebbe sostenere che il destino del mondo dipende da questo risveglio, rappresentato dal nostro riconoscere che siamo tutte cellule di questo unico corpo politico che è il mondo. Dal momento che l'Italia ci ha regalato il primo magnifico Rinascimento, forse ha i requisiti per prospettare anche l'avvio di un secondo Rinascimento globale, dove tutto ciò che è più profondo e migliore nell'umanità è nutrito, protetto e ulteriormente sviluppato. Mentre ciò che è distruttivo, dannoso e tossico - nella nostra mente, nel nostro cuore e negli effetti

che esercitiamo sull'ambiente a livello locale e globale - è regolato, diminuito e trasformato per affrontare le sfide che ci sono davanti. Mindfulness e 'heartfulness' non sono mai state così cruciali sul piano dell'agire umano come lo sono in questo momento.

D GP Scendendo nella pratica, come può la Mindfulness aiutarci ad affrontare le calamità che stanno colpendo il mondo, dalle malattie alle crisi economiche e climatiche?

R JKZ Farsi prendere dalla paura o restare indifferenti sono atteggiamenti egualmente autodistruttivi in questo momento. Per quanto possa essere difficile, dobbiamo attivare le nostre coscienze e le nostre intelligenze di esseri umani, per liberare noi stessi e gli altri dalla tendenza e dall'abitudine di essere egocentrici, specialmente quando siamo spaventati, e quindi sviluppiamo sentimenti di avidità, avversione e delusione. Questi "tre veleni" devono essere riconosciuti dentro di noi, e tramutati con amore - **grazie alla pratica meditativa - nel potere più grande e curativo di cui disponiamo: l'altruismo e la compassione** (che sono innati dentro di noi) per tutti, specialmente per chi sta soffrendo più di noi. Anche piccoli passi in questa direzione, se fatti da milioni e milioni di persone in tutto il mondo, saranno potentissimi. E, forse, ci daranno proprio ciò di cui l'umanità ha bisogno per svegliarsi e manifestare quella conoscenza e quella saggezza che fanno già parte della nostra umana natura. Speriamo di sì, poiché le alternative distopiche sono terrificanti.

D GP Quali sono i tuoi progetti per il prossimo futuro?

R JKZ Continuare a respirare e ad amare... (vedi, per esempio: <https://www.themindfulnessinitiative.org/nation-report>; ma anche <https://www.themindfulnessinitiative.org/agency-in-urgent-times>)

IL CORSO

La comodità dell'online rende accessibile a tutti il nuovo corso di Jon Kabat-Zinn 'Mindfulness, corso online in 8 settimane', disponibile da maggio sulla piattaforma di crescita personale Mylife (in collaborazione con SoundsTrue). Il tema del corso è **'Aprirci Alla Nostra Vita'**, e l'obiettivo è fornire gli strumenti per aprirsi alle cose, entrare in intimità con esse e fluire con il cambiamento - comprendendo l'imprescindibile legge d'impermanenza - grazie alla pratica costante delle meditazioni di consapevolezza. Durante le otto settimane, Jon guiderà personalmente i partecipanti a creare una nuova modalità di relazione, più saggia e amorevole, con la loro personalissima vita. La meta - che è insita in ogni passo del percorso - è la nascita di una nuova amicizia con se stessi e con ogni aspetto della propria realtà, anche quando questa si presenta difficile e dolorosa. 'Aprirci Alla Nostra Vita' è, quindi, un sistema essenziale di training da parte di un grande insegnante, una base amichevole e affidabile per una vita di pratica efficace.



Informazioni e iscrizioni a questo indirizzo: [mindfulnessitaly.it](https://www.mindfulnessitaly.it)