

## **Prima parte**

### **I FONDAMENTI TEORICI**

## CAPITOLO II

### L'INCONTRO FRA LO YOGA E LA MINDFULNESS

*Ecco che un monaco vigila presso il corpo sul corpo, instancabile, con chiara mente, sapiente, dopo aver superato le brame e le cure del mondo; allo stesso modo vigila presso le sensazioni sulle sensazioni; presso l'animo sull'animo; presso i fenomeni sui fenomeni.*

*Il monaco, quando cammina, sa che lo sta facendo; lo stesso quando è fermo; così pure quando è seduto e quando giace; egli sa in quale posizione si trova, qualsiasi essa sia.*

Gautama Buddha - Satipatthana Sutta

#### **1. La consapevolezza del corpo, dell'energia e della mente**

“..egli sa in quale posizione di trova, qualsiasi essa sia”<sup>1</sup>: con queste parole il Buddha evoca il suo metodo per risvegliare la consapevolezza, invitando innanzi tutto ad una instancabile vigilanza sul corpo<sup>1</sup>. L'accorgersi di quello che avviene nella dimensione fisica e sensoriale è la prima fonte della conoscenza ed è anche la cura. E' la presenza mentale ai fenomeni che porta alla saggezza. E' la lucida consapevolezza che conduce al contatto con il fluire della vita.

La vigilanza è quindi estesa ai sensi, alle emozioni e a tutti i fenomeni che coinvolgono la persona per risvegliare la consapevolezza a ogni livello fisico, emotivo-energetico e mentale.

Corpo, energia e mente: sono queste le tre dimensioni fondamentali che interagiscono influenzandosi reciprocamente; il corpo, materiale e la mente, immateriale, sono connessi dall'energia, una dimensione sottile ma percepibile la cui qualità condiziona profondamente l'organismo psicofisico.

---

<sup>1</sup> Il Satipatthana Sutta è il sutra dei quattro fondamenti della consapevolezza: il primo fondamento è l'osservazione del corpo:

*“Il nostro organismo è composto di tre aspetti che si ritrovano ovunque: Materia, Energia, Spirito -Tamas, Rajas, Sattva-<sup>2</sup>.*

*In ognuno di questi aspetti sono contenute le radici degli altri due. L'uomo ha la possibilità di partecipare consapevolmente all'interazione evolutiva tra questi tre livelli; dove la propria auto-osservazione crea ed è allo stesso tempo il risultato della creazione.”<sup>3</sup>*

In una visione discriminante vedere se stessi come un aggregato *corpo-energia-mente* e riconoscere l'interdipendenza di questi fattori permette di acquisire una competenza che aiuta a vivere più consapevolmente e quindi più serenamente.

Questo aggregato, visto come sistema, definisce l'identità o Io, termine che indica la percezione di se stessi e degli altri; quando la percezione dell'Io, come avviene comunemente, è identificata in un blocco unico e separato, diventa erronea in quanto non distingue gli elementi base che compongono e condizionano l'organismo psicofisico e ignora la interconnessione con gli elementi che permeano l'intero universo, la nostra terra, la realtà quotidiana che viviamo, le persone che incontriamo e in mezzo a cui viviamo.

La reificazione dell'Io che porta a percepirsi autosufficienti e separati dagli altri e dal resto del mondo è un grande abbaglio, che i buddhisti chiamano *ignoranza* da cui derivano *attaccamento* e *avversione* i difetti mentali di base, che come abbiamo visto sono alla radice del conflitto e quindi della sofferenza.

Attraverso la pratica della Mindfulness, volta a sviluppare la percezione sottile e a generare presenza aperta e compassione, è possibile avviare un processo di liberazione da questa ignoranza e accedere a un contatto con se stessi più vicino alla realtà. La pratica dello Yoga aiuta nell'esercitarsi ad aprire nuovi canali percettivi per portare alla coscienza e discriminare le interazioni sottili fra corpo, energia e mente in noi e fuori di noi.

La sinergia fra Mindfulness e Yoga prepara il sistema psicofisico

---

2 I tre Guna descritti nella tradizione induista

3 cit Paolo Menghi da “La scienza dello Yoga Evolutivo” - Trasformare la mente - Ed. Ubaldini

## La mente nel corpo

ad ospitare la consapevolezza; la pratica corporea svolta in meditazione, facilita la concentrazione e amplifica il campo di indagine osservando i processi che si sviluppano nelle diverse *asana*, statiche o in movimento.

Si tratta di attivare una osservazione puntuale dei fenomeni che ci attraversano, un particolare tipo di attenzione che necessita di “presenza”, di “non giudizio” e di “capacità di accettazione”; senza queste facoltà l'osservazione rischia di essere distorta dai ricordi e dalle aspettative, dall'attaccamento e dall'avversione e dalle proiezioni mentali.

Ciò che ostacola questa percezione è il fondamentale stato di intossicazione dei canali energetici. E' stato Paolo Menghi il primo studioso occidentale che ha connesso il sistema corpo-energia-mente, visto nella sua complessità, con il processo evolutivo della persona, individuando gli ostacoli e sviluppando un metodo, che ha chiamato Yoga Evolutivo, idoneo a superarli.

*“Lo stato fisico, energetico e mentale della maggioranza delle persone è abitualmente molto compromesso e necessita di un intenso lavoro per essere messo nelle condizioni di “normalità”.*

Per Paolo Menghi la normalità è l'armonizzazione di tutte le componenti della persona; per perseguirla egli propone ai suoi studenti un intenso lavoro corporeo utilizzando tutti gli strumenti dello Yoga e delle arti marziali.

*“Il lavoro integrato su materia, energia e psiche permette lo sviluppo di una dimensione sottile, reale e unitaria.*

*Fin dal primo momento in cui si assume un asana già si inizia a lavorare contemporaneamente su materia, energia e psiche, per portare il corpo fisico con i suoi vari apparati (endocrino, cardiovascolare, respiratorio, digestivo, ecc.), il corpo pranico (energetico), il corpo astrale (emotivo) e quello mentale in perfetta forma e in sintonia tra loro.”<sup>4</sup>*

Infatti la pratica dello Yoga agisce sul corpo fisico -per renderlo flessibile e aperto, liberandolo dalle tensioni-, sulla disintossicazione

---

4 da “La scienza dello Yoga Evolutivo” - Trasformare la mente - Ed. Ubaldini

dei canali energetici -per favore l'equilibrio e la circolazione dell'energia nei plessi psichici-<sup>5</sup> e sulla mente -per sviluppare la percezione sottile e osservare i processi che entrano nel campo della coscienza attraverso le porte dei sensi-.

Contemporaneamente, il praticante, è indotto a sviluppare un osservatore interno che favorisce il processo di disidentificazione dall'Io.

*“La forza della consapevolezza è l'inclusione della parte nel tutto e del tutto nella parte: quando il germoglio riconosce di essere parte del bosco e nella visione del bosco non dimentica di essere un piccolo germoglio.”*<sup>6</sup>

Quando la mente sa riconoscere gli aggregati e le interconnessioni, durante la pratica, appare anche lo spazio che li contiene, e diventa possibile -come se al germoglio apparisse il bosco- entrare in contatto con quel vuoto che permette alla vita di manifestarsi, quel silenzio che emana dallo sfondo, quella sostanza dell'Universo che vibra di amore e di compassione.

## 2. La Mindfulness e la pura presenza

In definitiva anche il senso profondo della Mindfulness è la percezione esperienziale della interdipendenza dei fenomeni e dello spazio che li contiene: il metodo su cui si poggia è la ricerca della *pura presenza* che favorisce il contatto con la realtà; ciò permette il distacco dalla dispercezione e dalla erronea convinzione di essere una entità concreta e separata dagli altri, dal resto del mondo e dal cosmo,

La ricerca fondamentale comune tutte le pratiche della Mindfulness è quindi di coltivare l'attitudine a essere presenti in ogni momento della vita; ma si tratta di una condizione davvero difficile da generare in quanto lo stato abituale della mente è di saltellare incessantemente dal passato al futuro, senza soffermarsi davvero sul l'attimo presente che è l'unica vera realtà. Tuttavia, con la pratica della meditazione, la mente può essere tranquillizzata e resa silenziosa consentendo l'esperienza della presenza mentale.

---

5 I sette Chakra

6 da “La scienza dello Yoga Evolutivo” - Trasformare la mente - Ed. Ubaldini

## La mente nel corpo

In realtà la capacità di essere presenti a se stessi e concentrati è una possibilità che, se coltivata, genera potere personale, un potere che può essere usato in funzione strumentale per ottenere un risultato, ma non è questa la direzione della nostra ricerca, al contrario quello che cerchiamo è di essere presenti a “quello che c'è, così com'è”, in modo *radicalmente disinteressato*.

E' bene sottolineare che sia lo Yoga che la Mindfulness ispirata alla psicologia buddhista, sono metodi di supporto alla crescita interiore che non mirano al rafforzamento dell'Ego -che cerca più potere, più successo, più consenso-, ma al suo superamento, nella convinzione che per aiutare a fronteggiare le radici del disagio fisico e psichico e dell'inquietudine esistenziale, si debba abbandonare la difesa ad oltranza dell'Io-Mio per mirare a conoscere e vivere pienamente la realtà nella presenza e per scoprire la ricchezza che si dischiude in ogni attimo della nostra esistenza, che esso sia favorevole o sfavorevole.

Alla luce dei tre principi fondamentali del buddhismo -*etica, compassione e saggezza*- la via della Mindfulness mira a ricondizionare la mente per renderla più assorta, riflessiva, ponderata, attenta e quindi presente. E' proprio la pura presenza che trasforma l'essere umano e gli permette di accedere alla gioia naturale che emerge dal profondo del suo essere, producendo quello stato di serenità che non dipende da fattori esterni ma permea tutta l'esistenza.

### 3. Allenare la mente

Per produrre la trasformazione mentale che abbiamo descritto il praticante dovrà diventare un atleta e, se vuole vincere, dovrà allenarsi con serietà e costanza, senza farsi fuorviare dagli ostacoli<sup>7</sup> che incontrerà lungo la strada.

Egli dovrà innanzi tutto riportare l'attenzione al corpo, ai processi percettivi, alle cose nella loro essenza di base; accorgendosi in ogni momento di quello che sta facendo interromperà le risposte automatiche e smetterà di "reagire" per agire consapevolmente. Ciò lo aiuterà

---

<sup>7</sup> Nella psicologia buddhista i 5 principali ostacoli sono, desiderio sensoriale, l'agitazione mentale, la pigrizia e torpore, malevolenza, dubbio.

a sviluppare una mente consapevole, fundamentalmente contemplativa, attenta al momento presente, priva di giudizio, più libera dalle interpretazioni da parte della consueta mente operativa.

Queste condizioni lo aiuteranno a sviluppare una percezione sempre più sottile in grado di osservare con maggiore ampiezza tutte le sfumature che sta sperimentando percettivamente, nel preciso momento in cui le vive; la pratica della consapevolezza favorisce una profonda conoscenza di se stessi basata sull'esperienza sensoriale e permette di entrare in contatto con pensieri, sensazioni e emozioni reali e scivolare dai condizionamenti prodotti da idee preconcepite di se stessi e del mondo.

Infatti riconoscere e vivere a pieno il momento presente che, per sua natura, ha la caratteristica della mutevolezza, è l'unico tempo di cui possiamo avere realmente esperienza. Il passato è ricordo, il futuro è aspettativa, ma solo il presente ci permette di avere una esperienza reale e di comprendere quello che c'è davvero in quel momento. Se siamo nel passato (che non c'è più) o nel futuro (che non c'è ancora) rischiamo di passare la nostra esistenza senza accorgerci della vita che scorre dentro di noi.

Un importante impedimento alla presenza è il giudizio: nel muoverci nel mondo, siamo condizionati da pensieri giudicanti che si basano sulle nostre esperienze passate, sulla nostra cultura, sulla nostra conoscenza delle cose: si tratta di una esperienza di vita limitata che non ci fornisce tutte le informazioni necessarie a fare delle buone scelte per il nostro benessere autentico. Se si riesce a sospendere il giudizio si potrà evitare di rimuovere o di scartare ciò che non piace per guardare le cose così come sono e lasciare spazio ad una conoscenza più ampia di se stessi e del mondo.

In sintesi la Mindfulness è un'attitudine da coltivare: essere presenti in ogni momento della vita per aprirsi alla consapevolezza, senza negare né fuggire a causa di avversione e senza rincorrere cose, situazioni e persone a causa di attaccamento. Questa attitudine aperta, attenta al presente e disponibile verso se stessi e verso gli altri, genera una pacificazione che permette alla mente di colorarsi di quelle qualità di ri-

## La mente nel corpo

flessive e percettive che avvicinano alla conoscenza e alla saggezza.

Il modello buddhista a cui si ispira la Mindfulness è la liberazione dai tre veleni dell'attaccamento, dell'avversione e dell'ignoranza, per coltivare delle qualità che sono chiamate "incommensurabili": *gentilezza amorevole, gioia compartecipe, compassione, equanimità*.<sup>8</sup>

Il fondamento è quello di sviluppare la capacità di essere presenti "a quello che c'è, così com'è", in modo radicalmente disinteressato e con il cuore aperto, nella difficoltà e nella sofferenza: solo questo aiuta ad uscire dalla trappola dei condizionamenti e conduce alla compassione verso se stessi e verso gli altri. La compassione che cerchiamo include sia le emozioni -e quindi il contatto con il sentire- sia la consapevolezza lucida di quello che accade dentro e fuori di noi, sia infine la motivazione di essere di aiuto a se stessi e agli altri...

La Mindfulness affonda quindi le sue radici nella psicologia buddhista ma ha un orientamento laico e non settario, non è una terapia anche se porta alla guarigione della mente e non è un metodo predefinito perché include pratiche che pur ispirandosi ai suoi principi, derivano da diverse tradizioni sia orientali che occidentali. E' una via che attiva e favorisce la crescita personale vista come maturazione della identità, quale fase necessaria e fondante, con l'obiettivo ampio di affrontare il superamento dello Io-Mio, verso una dimensione transpersonale che conduce alla liberazione.

### 4. I pensieri automatici

La consapevolezza che cerchiamo è uno spazio vuoto dove potranno dissolversi meccanismi automatici, impulsi egoici e comportamenti compulsivi, spazio che rappresenta la condizione per attivare e accelerare volontariamente quel processo graduale della mente al termine del quale si collocano i più alti stati di coscienza a cui mirano tutte le pratiche di ricerca meditativa e spirituale.

La griglia di interpretazione dell'essere umano tracciata dal Buddha nelle Quattro Nobili Verità e in particolare le tappe dell'Ottuplice Sen-

---

<sup>8</sup> Vedi descrizione nelle metodologia e fonti, in fondo al capitolo

tiero sostengono teoricamente un programma di lavoro che può essere adottato e interpretato attraverso gli strumenti propri dello Yoga -che ha il pregio di essere dotato di un sistema di pratica psicofisica tradotto dalle antiche discipline- e della meditazione, idonee ad accelerare notevolmente il processo di consapevolezza.

Di tratta dunque di identificare i fattori che sono alla base della visione buddhista, per sviluppare un programma di Yoga che ne possa sostenere l'applicazione nella pratica. Per individuare i temi su cui lavorare ci viene in aiuto Giulio Cesare Giacobbe<sup>9</sup> che sviscerando l'insegnamento originale del Buddha, ha elaborato un protocollo che coincide essenzialmente con l'ottuplice sentiero secondo una consequenzialità applicativa studiata sotto l'ottica della psicologia.

Secondo Giacobbe l'insegnamento originale del Buddha può essere tradotto in un metodo scientifico che si basa sulla acquisizione da parte del praticante di 5 poteri consequenziali e interdipendenti: *il controllo della mente, la presenza nella realtà, la consapevolezza del cambiamento (o della impermanenza dei fenomeni), il non attaccamento, l'amore universale.*

Questi 5 “poteri” al servizio della trasformazione mentale sono poteri della mente volontaria che osserva se stessa per scoprire il ruolo determinante che gioca nella nostra vita il pensiero automatico, cioè quei pensieri, non richiesti, non cercati, spesso non voluti che invece si manifestano incessantemente condizionando la nostra vita. Diventare consapevoli di questi pensieri e del ruolo che giocano nella nostra vita è il primo fondamentale passo sulla via della consapevolezza.

Controllare i pensieri automatici non è un'azione muscolare ma l'osservazione neutrale del loro sorgere, esprimersi e cessare, ovvero della impermanenza, non lasciandosi catturare dalla loro energia che è molto potente e crea attaccamento e distaccarsene agganciandosi alla nostra aspirazione innata verso l'amore universale.

Il percorso da G.C. Giacobbe è un invito a coltivare un'attitudine della mente in meditazione ma, che può essere riportata anche nel corso di una classe di Yoga, che ha il vantaggio di essere un laboratorio

---

9 G. C. Giacobbe – Come diventare un Buddha in 5 settimane

## La mente nel corpo

in cui si possono riprodurre simbolicamente molte situazioni della vita quotidiana

Si tratta di favorire una indagine meditativa nel corso della pratica osservando le sensazioni del corpo derivanti dalla tenuta dell'*asana* e le reazioni della mente di fronte alla scomodità o al benessere che si producono, considerando le sensazioni fisiche come puri fenomeni “piacevoli” “spiacevoli” o “neutri”. Restare equanimi depotenziando la reazione al dolore, permette di andare oltre e di riconoscere le tendenze automatiche come parte di sé senza identificarsi in esse.

Diventando consapevoli dell'effetto che il lavoro sul corpo esercita sulla mente, si sviluppa una competenza che potrà essere riportata nella vita quotidiana, applicandola alla osservazione delle proprie reazioni emotive.

La pratica sostenuta dalla osservazione aiuterà a riconoscere che le emozioni si manifestano nel corpo: ad esempio l'ansia crea una morsa allo stomaco, la paura alberga negli intestini e la gioia vibra nel cuore. Quando l'osservazione è non-giudicante essa allena alla disidentificazione e a sviluppare quel distacco dalle emozioni e dai pensieri che permette di non esserne sopraffatti o condizionati.

Ma non si tratta solo di osservare ma anche di imparare a stare con ciò che incontriamo senza tentare, per trovare sollievo, di modificare nulla; ciò permetterà di sviluppare quella capacità di tenuta rilassata, premessa per sostenere la “visione profonda”, a cui mira la pratica della meditazione *vipassana*<sup>10</sup>. volta a cercare la conoscenza che emerge dal superamento dell'attaccamento alla nostra identità.

Le facoltà che dobbiamo coltivare nella pratica dello Yoga sono l'attenzione e l'accettazione di ciò che è senza farci condizionare da ciò che vorremmo che fosse. Assumere un'*asana* per noi difficile per tenerla a lungo e accettare la nostra esecuzione imperfetta, il disagio fisico che ne deriva, l'agitazione della mente che vorrebbe abbandonare, e tuttavia restare imperturbabili senza giudicare sbagliata quella situazione aiuta a sviluppare la capacità di sostenere le situazioni difficili e

---

10 - La Meditazione Vipassana detta di Visione profonda è la pratica cardine della tradizione Theravada.

soprattutto a coltivare l'apertura del cuore imparando a tollerare la vulnerabilità e a mantenere salda la direzione verso il bene.

Una classe di Yoga è una grande occasione per sviluppare consapevolezza perché è un contesto protetto in cui concentrarsi sulle sensazioni del corpo, in cui imparare a rilassarsi nella tensione sia fisica che mentale, in cui apprezzare la percezione sottile della circolazione dell'energia derivante dal lavoro sui *chakra*, che libera la mente rendendola più calma e più chiara: uno stato psicofisico benefico che non è una fuga in stati di coscienza fuorvianti bensì, al contrario, un contatto profondo con se stessi. Quel contatto che è possibile solo se si ha avuto il coraggio di attraversare gli strati più densi e oscuri del corpo e della mente.

Partendo dalla osservazione del funzionamento della mente, si cerca di interrompere il flusso automatico dei pensieri e di imparare a governarla secondo la propria intenzione, consci di affrontare un cimento, una impresa davvero difficile e faticosa: un vera e propria guerra contro la mente condizionata, programmata per ostacolare tutti i tentativi di trasformarla.

Ciò richiede molta energia e determinazione, ma lo Yoga stesso ci fornisce strumenti di sostegno: i momenti di rilassamento profondo, la recitazione del Mantra, il canto devozionale ci danno la carica e nutrono la nostra aspirazione ad andare oltre i condizionamenti per entrare in contatto con quello stato di inspiegabile e indescrivibile benessere che si produce dopo una pratica intensa e che ci spinge ad affrontare tutte le difficoltà che incontriamo lungo il cammino.

### **5. Il ponte fra lo Yoga e la psicologia buddhista**

Abbiamo visto come Mindfulness ispirata alla psicologia buddhista e Yoga possono interagire nella pratica, ma ora facciamo un passo indietro per cercare nelle radici di questi due insegnamenti i punti comuni e, se ci sono gli eventuali punti divergenti

Partiamo dal fatto che lo Yoga propone un percorso nel quale il praticante mira a riportare la mente suo stato naturale di chiarezza e co-

## La mente nel corpo

noscenza, individuando e liberandosi dalle impurità della mente -chiamate similmente nel buddhismo “difetti mentali”- che distorcono la percezione della realtà e che in entrambe le discipline sono la causa primaria della sofferenza (*dukkha*).

La differenza è che mentre lo yoga usa, come strumenti di trasformazione, prevalentemente il corpo, il respiro e il suono, la Mindfulness dharma oriented usa la mente sia attraverso la trasmissione orale di insegnamenti che attraverso la pratica meditativa.

La pratica che unisce queste due modalità, che chiamiamo Yoga Mindfulness e le accomuna, non è quindi un nuovo metodo e, nella sostanza, non ha nulla di originale perché vuole essere saldamente radicata nella tradizione attualizzata in un approccio aperto e libero, diretto a tutti coloro che avvertono la sinergia che può scaturire dalla integrazione fra il lavoro sul corpo e il lavoro sulla mente.

Proviamo ad addentrarci un po' più a fondo nella psicologia buddhista a cui la Mindfulness si ispira, esprimendo sinteticamente concetti che approfondiremo nei capitoli tematici.

Abbiamo visto che il punto centrale della pratica è la liberazione dai difetti mentali: è utile interrogarsi sulla loro origine: quali sono *le cause e le condizioni* che generano e alimentano questa mente “ignorante” in preda ad attaccamento e avversione?

Nella maggior parte degli esseri umani prevale da una parte la percezione di un Io solido e dall'altra dall'altra una percezione scissa di se stessi: si crede che il corpo sia un cosa, le emozioni un'altra, il pensiero un'altra ancora: si separano i sentimenti dalla logica, il lavoro dalla famiglia, il bene dal male, il bello dal brutto e così via. Come se fossero tutti pezzi autosufficienti in perenne conflitto

Questa visione scissa, che reifica e separa e non sa cogliere l'interdipendenza dei fenomeni è fonte di grande sofferenza definita nel buddhismo “non necessaria”.

Nella Mindfulness quindi la sofferenza nasce dalla mancanza di consapevolezza della interdipendenza e della conseguente legge di causa ed effetto (*karma*), ignoranza che, separando, produce attaccamento da una parte e avversione per l'altra: sono questi i tre veleni che

tengono l'uomo legato ad una esistenza misera perché frutto di una percezione distorta e limitata della realtà.

Ma è proprio in virtù della legge della interconnessione o del “sorgere dipendente dei fenomeni”<sup>11</sup> -ovvero del fatto che ogni fenomeno deriva da un altro e ne produce un altro ancora- che nel problema è insita la soluzione: infatti è il contatto con la sofferenza che ci spinge a cambiare e a cercare maggiore consapevolezza, e quindi a favorire una trasformazione che, affievolendo progressivamente l'attitudine ad attaccarci a ciò che ci piace e ad essere avversivi verso ciò che non ci piace, ci avvicina a quella liberazione che, nella mappa buddhista, non solo ci libera dalla sofferenza “non necessaria”, ma sradica definitivamente le cause della sofferenza esistenziale (*dukkha*).

Nella natura, come nell'uomo, tutto è in perenne trasformazione: quindi lo è il corpo e lo è la mente: paradossalmente, un corpo che si rifiuta di cambiare diviene una mummia, così come una mente rigida e ossessiva diventa psicotica.

E' sano quindi accettare questa trasformazione e ancora più sano favorirla: ciò porta ad una continua rinascita e quindi a vivere la vita in ogni momento con occhi nuovi. Diventare consapevoli e competenti del processo alchemico della evoluzione è una aspirazione a cui ognuno ha diritto: gli strumenti volti a favorirla, che sono stati elaborati nei secoli e in tutte le civiltà, sono lo Yoga (come pratica psicofisica spirituale) e la meditazione come pratica di trasformazione della mente.

La parola Yoga (*yug*) significa unire, congiungere, legare insieme forze diverse, comprendere la molteplicità per riportarla all'unità. La parola meditazione deriva dal latino *mederi*: medicare, curare la mente. Si tratta quindi di curare la mente riportandola, attraverso il corpo, in contatto con la molteplicità nell'unità.

Potrebbe sembrare un discorso troppo filosofico ma non lo è se lo si riporta alla nostra esperienza nella pratica: le *asana* sono per la mag-

---

<sup>11</sup> Nel buddhismo nulla ha una esistenza intrinseca o sorge di per sé ma ogni cosa ha un sorgere che dipende da una causa e genera cause per il sorgere di altri fenomeni. La conseguenza della consapevolezza di questa catena infinita (*karma*), è la percezione corretta dell'illusorietà dell'Io che è visto come impermanente (*aniccia*) e privo di sé (*anatta*). ”

## La mente nel corpo

gior parte posizioni inusuali del corpo e quindi, quando le assumiamo, molte parti fisiche devono modificarsi: non solo i muscoli che devono allungarsi, la circolazione riassetarsi, le articolazioni sciogliersi, ma a modificarsi saranno anche le infinite componenti grossolane e sottili che permeano il nostro organismo: questo complesso di riassetamenti richiede sforzo (retto sforzo) che, da una parte, produce fatica e a volte dolore, ma dall'altra genera un attrito che è fonte dell'energia necessaria alla trasformazione. Ecco perché chi pratica Yoga sa benissimo di vivere contemporaneamente la resistenza a “mollare” e la fiducia nel benessere che deriverà dallo sforzo che induce a “tenere”. E' bene precisare che lo sforzo a cui ci riferiamo non è uno sforzo fisico che induce la muscolatura (questo tipo di sforzo è bandito dalla pratica dello Yoga che è fondata sul “cedere”), bensì lo sforzo di non assecondare la mente quando ci suggerisce di allontanarci dalla scomodità che percepisce come derivante dall'*asana* che stiamo praticando.

La consapevolezza di questo “retto sforzo”<sup>12</sup> è già meditare: si osserva il dolore e la voglia di non averne, il desiderio di stare e quello di fuggire e, accettando quell'attrito, si può andare oltre e osservare come grazie ad esso il corpo inizia a trasformarsi, le sensazioni mutano, a volte da dolorose diventano piacevoli, quando l'*asana* inizia a svolgere il suo lavoro energetico.

Osservare cosa accade durante la tenuta di un'*asana* ci può dischiudere un mondo di conoscenza dei processi fisici, energetici e mentali e delle connessioni fra questi tre livelli che si condizionano vicendevolmente.

Durante l'immobilità silenziosa, se la pratica è accurata e disciplinata l'osservatore trova terreno fertile per entrare in contatto e percepire le connessioni sottili e la loro possibilità di modificarsi gradualmente assistendo al processo di trasformazione che essa induce sul piano fisico, energetico e psichico. Se invece il focus meditativo durante la pratica è volto alla mente si può assistere al gioco delle reazioni emotive connesse alle sensazioni piacevoli-spiacevoli o neutre.

Questa attitudine può chiamarsi “portare la Mindfulness nella prati-

---

12 Uno dei rami dell'Ottuplice sentiero, la quarta nobile verità del Buddha.

ca dello Yoga” in quanto favorisce l'esperienza diretta della interconnessione -attraverso l'osservazione dei legami fra corpo, energia e mente-, della impermanenza -attraverso l'osservazione delle sensazioni che emergono, si manifestano e cessano-, dell'attaccamento e dell'avversione -attraverso l'osservazione della tendenza a fuggire dalle sensazioni spiacevoli e di restare per cercare quelle piacevoli-.

Un vasto panorama di ricerca nel nostro mondo interiore dove alla fine fra fenomeni, meccanismi, reazioni e sensazioni ci si può domandare: “ma ciò che chiamo “Io” dove si trova?” E scoprire che non c'è né un luogo in cui lo troviamo, né una risposta...

Se impariamo a tollerare e ad osservare con interesse rilassato le sensazioni spiacevoli che emergono durante la pratica dello Yoga, potremo anche scoprire che tramite il dolore fisico si può aprire un accesso a quello psichico, un porta dove le esperienze del passato che abbiamo rimosso, perché troppo dolorose, possono riemergere nel presente sotto forma di sensazioni, emozioni, immagini e ricordi liberandole dall'inconscio.

Così come, in un processo alchemico, la trasformazione della materia si attiva grazie al calore del fuoco, nella nostra pratica la trasformazione mentale ha bisogno di calore per attivarsi: un fuoco prodotto dall'attrito che proviamo quando produciamo il “retto sforzo” per non cedere ai meccanismi che ci tengono prigionieri nell'altalena “piacevole-spiacevole”, dal tenere la disciplina invece di seguire le reazioni automatiche, dal perseguire l'etica e l'azione disinteressata invece che cedere ai nostri impulsi egoici.

Solo noi possiamo scegliere coraggiosamente di affrontare questi attriti, solo noi possiamo decidere di tenere acceso quel fuoco: a sostenere il processo ci sarà chi guida, ma non solo: anche la relazione con gli altri e la vita stessa ci aiuteranno.

A furia di bruciare, l'Ego o “sé superfluo” si attenuerà e la mente della saggezza, pervasa da chiarezza e conoscenza sarà svelata. Questa è l'essenza del percorso di crescita interiore, che può assumere tantissime e variegata forme, ma in virtù del fatto che tutto è interdipendente e che quindi ogni processo è connesso con tutti gli altri.

## La mente nel corpo

*“Ogni fenomeno dell’universo, essendo manifestazione di una fondamentale unità, è congiunto agli altri da sconosciuti e misteriosi vincoli. Tutti questi legami permettono all’uomo che li sa riconoscere di elevarsi attraverso le cose più piccole alle supreme.”<sup>13</sup>*

Nella ricerca di questa unità, l'osservazione deve essere riportata nella vita quotidiana, per diventare competenti nel riconoscere i fenomeni fisici energetici ed emotivi che si sviluppano durante la giornata, per imparare ad accettarli come parti di sé ed a sviluppare la capacità di non assecondare le affezioni mentali che spesso conducono verso la sofferenza non necessaria. Saper riconoscere le proprie emozioni e le conseguenti reazioni insegna a non identificarsi con esse per scoprire le attitudini e le tendenze automatiche che vincolano la nostra esistenza, e aiuta concretamente a sviluppare la possibilità di liberarsi.

Quindi nei binomi corpo-mente, sacro-profano, dentro-fuori, materiale-immateriale o astratto, non c'è da separare e da scegliere: tutto è energia. Ma se si vuole lavorare su di sé bisogna necessariamente passare per i sensi che sono le porte attraverso cui l'essere umano si percepisce: nella meditazione *vipassana* i sensi sono i cinque che sappiamo più il sesto senso che è la mente, intesa non come il pensare concettuale ma come la percezione dello stato in cui si trova: agitata o calma, sveglia o sonnolente, aperta e curiosa o chiusa e rigida ecc... Osservare tutti questi processi, nel corso della pratica di Yoga e di meditazione, ci deve quindi poter condurre alla meditazione in azione, dove il faro della consapevolezza può illuminare ogni atto e ogni attimo della vita quotidiana: guidare la macchina, cucinare, potare le piante... la vita stessa diventa così occasione di pratica e ciò la rende quel fuoco sacro che tutto purifica e trasforma.

---

13Cit. Paolo Menghi

## METODOLOGIA E FONTI

### Le quattro nobili verità enunciate dal Buddha

Nel "Discorso della messa in moto della ruota della Dottrina" il Buddha individua tre fasi nella comprensione di ogni verità, per un totale di dodici passi.

Le tre fasi per la comprensione di ciascuna verità sono:

1. Sacca-nana - **conoscere la natura della verità**
2. Kicca-nana - **conoscere ciò che deve essere fatto in relazione a tale verità** (esperienza diretta)
3. Kata-nana - **realizzare ciò che deve essere fatto** (piena comprensione, conoscenza)

<b>Prima nobile verità</b>	<i>C'è la sofferenza.</i>
	<i>La sofferenza deve essere compresa.</i>
	<i>Ho compreso la sofferenza.</i>
<b>Seconda nobile verità</b>	<i>Esiste un'origine della sofferenza: è l'attaccamento al desiderio (tanha).</i>
	<i>Il desiderio deve essere lasciato andare.</i>
	<i>Ho lasciato andare il desiderio.</i>
<b>Terza nobile verità</b>	<i>Esiste la cessazione della sofferenza.</i>
	<i>La cessazione della sofferenza deve essere realizzata.</i>
	<i>Ho realizzato la cessazione della sofferenza.</i>

### **OTTUPLICE SENTIERO**

1. Retta parola,	<b>ETICA</b>
2. Retta azione,	
3. Retta sussistenza	
4. Retto sforzo,	<b>MEDITAZIONE</b>
5. Retta presenza mentale,	
6. Retta concentrazione,	
7. Retta visione	<b>SAGGGEZZA</b>
8. Retta intenzione.	

## La mente nel corpo

### Yogasutra di Patanjali: le otto membra dello Yoga

#### **1. Yama : astinenze; astensioni; freni; proibizioni; regole di comportamento.**

*Ahiṃsā: non violenza; pacifismo; la violenza cui qui si fa riferimento non è soltanto quella fisica ma anche quella verbale.*

*Satya: sincerità; genuinità.*

*Asteya: non rubare; temperanza.*

*Brahmacarya: continenza; castità.*

*Aparigraha: non avidità; moderazione; rinuncia.*

#### **2. Niyama : osservanze; discipline.**

*Śauca: pulizia; purezza; esplicito riferimento alla pulizia del corpo.*

*Saṃtoṣa: appagamento; contentezza; soddisfazione; "sapersi accontentare".*

*Tapas: autodisciplina; fervore mistico; ardore; ascetismo.*

*Svādhyāya: studio; applicazione.*

*Īśvara praṇidhāna: abbandono al Signore; Īśvara, il Signore, non è né un Dio creatore né un Dio che intervenga a giudicare o sostenere lo yogin nel suo percorso, sarà soltanto successivamente, con il diffondersi delle correnti devozionali, che la figura di Dio nello Yoga classico assumerà un ruolo più decisivo, all'insegna della devozione emotiva, la bhakti*

#### **3. Āsana: posizione fisica; postura.**

*Mentre yama e niyama sono norme da osservare quotidianamente e possono essere intese come necessario corollario al percorso yogico propriamente inteso, quest'ultimo comincia invece con l'āsana. Patañjali menziona il termine soltanto parlando genericamente di una qualsiasi posizione che risulti stabile e dia soddisfazione, comodità. Lo storico delle religioni rumeno Mircea Eliade mette in evidenza che l'importanza dell'āsana sta nell'immobilità del corpo: si tratta di una "concentrazione" del corpo in un'unica postura, con similitudine a quanto poi si farà con la dhāraṇā, concentrazione del pensiero su un unico oggetto.*

#### **4. Prāṇāyāma: controllo della respirazione e del flusso vitale.**

*Il termine è composto da prāṇa e āyāma, che sta per "allungamento", "espansione", mentre il primo è generalmene reso con "respiro vitale". Patañjali prosegue distinguendo un prāṇāyāma che segue i tre movimenti del respiro (inspirazione, sospensione, espirazione, prolungati e delicati), e uno che li trascende, senza sforzo, non consapevole. Il prāṇāyāma sta alla respirazione come l'āsana sta al corpo: si*

*"immobilizza" la respirazione nel senso di renderla regolare e controllata, cioè non instabile come è nell'ordinarietà. È sottinteso in questo stadio il nesso fra respirazione e vita, fra respirazione e coscienza. Così Mircea Eliade: «Ritmando la propria respirazione e rallentandola, lo yogin può "penetrare", cioè provare sperimentalmente e in piena lucidità, determinati stati di coscienza. [...] Il prāṇāyāma è, potremmo dire, una attenzione diretta sulla vita organica, una coscienza mediante l'azione, un ingresso calmo e lucido nell'essenza stessa della vita.»*

*Il significato di prāṇāyāma va dunque oltre il semplice ritmare la respirazione. Patañjali usa infatti un termine specifico, prāṇa generalmente tradotto con "forza, energia vitale", "respiro vitale", uno dei componenti del "corpo yogico" (o "corpo sottile"), quel corpo non fisico che lo yogin delle tradizioni tantriche immagina e ritiene quindi di avere coesistente col corpo grossolano.*

*Nel corpo yogico il prāṇa svolge la funzione corrispondente a quella del respiro nel corpo fisico. Nella cultura vedica il prāṇa era il respiro dell'Uomo Cosmico, il Puruṣa. Dunque il prāṇāyāma non è soltanto la regolazione della respirazione, quanto piuttosto la gestione del prāṇa.*

### **5. Pratyāhāra: ritrazione dei sensi dagli oggetti; astrazione dal mondo; isolamento sensoriale.**

*Pratyāhāra è il ritirarsi in se stessi nel senso di distaccarsi dalla realtà esterna. Tale ritrazione non deve essere intesa come isolamento nel senso di porre una barriera fra sé e il mondo, ma come un cambiamento di stato nella percezione: si passa da uno stadio in cui le funzioni sensoriali sono dominate dai rispettivi oggetti dei sensi, a uno stadio in cui i sensi ne sono affrancati per permettere una conoscenza altra, quella che deriva dalla propria coscienza.*

### **6. Dhāraṇā: concentrazione.**

*La "concentrazione" è definita come «fissare la coscienza (citta) su qualcosa». Il termine deriva dalla radice "tener stretto". Patañjali non specifica su cosa convenga fissare l'attenzione, egli usa il termine deśa: "punto", "regione", "posto, "parte".*

### **7. Dhyāna: meditazione; contemplazione profonda.**

*Il passo successivo è quello della "contemplazione", o "meditazione": quietata la coscienza con l'esercizio della concentrazione, si giunge a uno stadio nel quale pur essendo vigile la consapevolezza, quest'ultima è ininterrotta, stabile e profonda. Il termine è spesso tradotto con "meditazione", ma non si tratta qui della meditazione comunemente intesa: il dhyāna è contraddistinto da uno stato di coerente lucidità*

### **8. Samādhi: congiunzione con l'oggetto della meditazione; assorbimento della coscienza nel sé; estasi.**

*Patañjali così definisce il samādhi: «Quando l'oggetto della meditazione assorbe chi medita, e appare come soggetto, si perde la consapevolezza di se stessi. È il samādhi.» Dunque nel samādhi la distinzione fra soggetto e oggetto si dissolve del tutto. Lo yogin recupera così uno stato primordiale della coscienza, antecedente alla diffe-*

## **La mente nel corpo**

*renziamento fra soggetto e oggetti della conoscenza, sperimentando una beatitudine e una libertà assolutamente piene, quali è possibile attribuire soltanto all'Essere Supremo.*

§§§§§§§§§§§§

### **Che cos'è la Mindfulness?**

#### **Origine**

*Con la parola Mindfulness si intende "attenta consapevolezza" o "presenza mentale". A sua volta è la traduzione dell'antico termine pali Sati.*

*Sati, Mindfulness e Consapevolezza sono intese come espressioni di un medesimo concetto in tre diverse lingue. Tuttavia mentre Sati è usata prevalentemente in ambito buddhista, Mindfulness e Consapevolezza sono termini che indicano l'applicazione laica dei principi della Sati.*

*In lingua pali Sati definisce il Satipatthana sutta, il discorso con il quale il Buddha descrive i quattro fondamenti della consapevolezza che sono alla base della meditazione vipassana (visione profonda), di cui la meditazione di consapevolezza è l'applicazione laica.*

*Ma cosa significa esattamente Mindfulness? In realtà il termine non prevede una definizione precisa di se stessa con l'uso di parole, in quanto allude ad uno stato della mente contemplativa e non concettuale, in contatto diretto con i fenomeni nel momento in cui sorgono. Si tratta di sviluppare la pura presenza.*

#### **Applicazioni della Mindfulness**

*La pratica della meditazione, che è lo strumento fondamentale della Mindfulness, ha degli effetti sorprendenti sul livello di benessere della persona, tanto da essere uscita dai monasteri Theravada dove da secoli veniva praticata, per entrare, alla fine degli anni 70, nel campo della sanità dove alcuni aspetti base della meditazione di consapevolezza sono applicati per sostenere pazienti con problemi psichici in trattamento o in riabilitazione, o dare supporto ai parenti dei malati gravi o terminali. Contemporaneamente la Mindfulness si è diffusa anche come pratica personale, a tutti i livelli in America, in Europa e nell'ultimo decennio anche in Italia, dove attualmente è riconosciuta dalle università.*

*La Mindfulness è fondamentalmente un metodo di supporto alla crescita personale, per aiutare a fronteggiare non solo il disagio fisico e psichico, ma anche l'inquietudine esistenziale, il bisogno di direzionare e di dare un senso alla propria vita, insegnando ad accettare e vivere pienamente la realtà nella presenza e quindi a scoprire la ricchezza che si dischiude in ogni attimo della nostra esistenza, che esso sia favorevole o sfavorevole.*





### La visione di Angarai Ganesha Mohan

Vale la pena di riprendere alcuni concetti della filosofia dello Yoga così come ce li ha illustrati il Maestro Angarai Ganesha Mohan (allievo del grande Maestro Krishnamacharya) nel suo libro “Lo yoga per il corpo, il respiro e la mente” (Ubal dini)

*Cercare la reintegrazione nell'Unità è il più elevato degli obiettivi umani: questo stato è già in noi ma è mascherato dalla mente che produce deformazioni e giudizi errati che portano sofferenza.*

*Eppure la nostra vita è influenzata dai contenuti mentali e ciò avviene diversamente in ciascun essere umano e pertanto sono diverse le azioni per purificare questi contenuti mentali.*

*Pertanto dobbiamo conoscere il contenuto mentale (la natura delle impurità) per decidere i mezzi idonei alla purificazione. Solo noi stessi possiamo fare questa operazione anche se con il supporto di tecniche o di insegnamenti.*

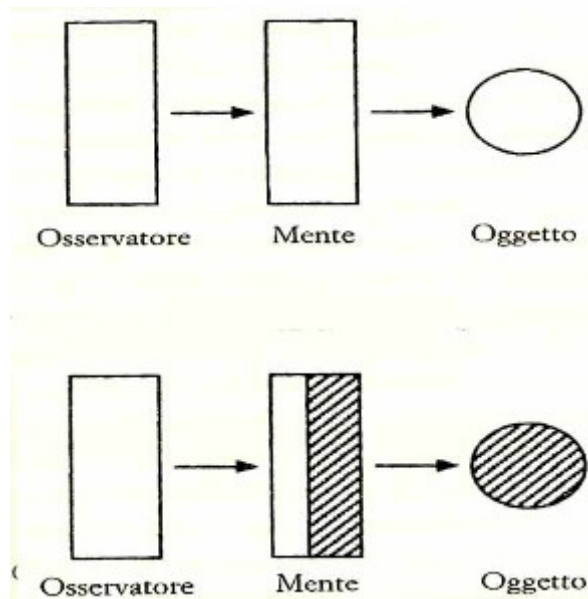
*La reintegrazione è un processo di purificazione ed eliminazione che richiede tempo e deve conformarsi alla persona che dovrà eseguirla individualmente.*

*Lo Yoga è un approccio che connette e integra il livello strutturale (corpo), livello funzionale (movimento schemi posturali e motori), il livello psicologico, il livello sociale (relazionale)*

*La mente è afflitta da percezioni erronee perché va in tutte le direzioni ma possiamo accedere ad una mente che si riappropria di questi movimenti: è l'osservatore costante e immutabile, la consapevolezza.*

*Il processo si può riassumere così: la mente esperisce la realtà attraverso i sensi, l'osservatore vede la mente attraverso la percezione. Quando la mente è offuscata da abitudini, condizionamenti e affezioni deforma l'oggetto di osservazione, ma se l'osservatore è vigile può vedere il processo e quindi impedire azioni e comportamenti automatici non condivisi dalla coscienza.*

## La mente nel corpo



*L'insieme dei processi che oscurano la mente sono le impurità (Klesha): desiderio, avversione, paura, pregiudizio, reazioni e residui di esperienze passate. Le impurità della mente sono alla base della falsa comprensione, le della identificazione con una identità erronea ovvero l'Ego. I cinque klesha operano congiuntamente per alterare la nostra percezione, offuscando la visione.*

*Il vero problema è l'identificazione della mente con queste impurità, se rimaniamo nella mente le percezioni saranno offuscate e questo ha effetti sulla mente stessa, sul corpo e sul respiro avviando un circolo vizioso che si chiama dukkha ovvero sofferenza*

*Se sviluppiamo l'osservatore (consapevolezza) che è per sua natura integrato, si potranno di vedere le cose con chiarezza.*

*Lo yoga serve dunque a riconoscere la mente e gli stati mentali (mente agitata, offuscata, distratta, concentrata, stato di assorbimento (osservazione dell'oggetto senza alcuna proiezione mentale) e a ripulire la mente dalle impurità.*

*Gli ostacolo sono il dubbio, la negligenza, la spossatezza, la tentazione, illusione, il torpore, la regressione*

*Le qualità sono il perfezionamento, la riflessione, l'abbandono, la resa e aiutano ad andare oltre oltre il circolo vizioso della "falsa comprensione- azione - risultato - Impressioni residue che riportano alla falsa comprensione"*

Osservazione e percezione sottile nello Yoga e nella meditazione Vipassana

<b>YOGA</b>	<b>VIPASSANA</b>
<p><b>Corpo</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• sentire le varie parti</li><li>• sinergie fra le varie parti del corpo</li><li>• organi interni</li><li>• tensioni e zone rilassate</li><li>• temperatura</li><li>• contatto</li><li>• percepire la forma</li><li>• differenze lato destro e sinistro, davanti e dietro</li><li>• cosa cambia durante l'immobilità dell'asana?</li></ul> <p><b>Energia</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• stato energetico</li><li>• quali plessi interessati</li><li>• guidare l'energia con il pensiero</li><li>• circolazione energetica dopo un pranayama</li><li>• qualità energetica (tamas rajas o sattva)</li><li>• attivazione energetica</li><li>• canalizzazione dell'energia</li><li>• percezione dei plessi</li></ul> <p><b>Mente</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• stato mentale (confusione vs chiarezza)</li><li>• studio delle reazioni durante la pratica</li><li>• sono nel corpo o nella mente?</li><li>• immagini e insight</li></ul>	<p><b>Consapevolezza del corpo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• immergersi nell'osservazione del respiro</li><li>• body scan (radiografia del corpo per diventare consapevoli di ogni suo aspetto e parte)</li></ul> <p><b>Consapevolezza delle sensazioni</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• osservazione di ogni sensazione fisica (stare con) e seguirla nel suo evolversi</li><li>• le porte dei sensi</li><li>• parametri: piacevole, spiacevole, neutro</li></ul> <p><b>Consapevolezza della mente</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• distratta-agitata</li><li>• odia-ama</li><li>• tesa-rilassata</li><li>• aperta-chiusa</li><li>• raccolta-non raccolta</li><li>• libera-non libera</li></ul> <p><b>Consapevolezza degli oggetti mentali</b></p> <p>osservare il sorgere e il cessare</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• desiderio</li><li>• rabbia</li><li>• sonnolenza o torpore</li><li>• agitazione e rimorso</li><li>• dubbio</li></ul>

## La mente nel corpo

### Bibliografia

#### Maestri Yoga

**A.G. Mohan**

*Lo Yoga per il corpo, il respiro e la mente*

**TKV Desikachar**

*Il cuore dello Yoga*

#### Insegnanti laici

**Paolo Menghi**

*Trasformare la mente*

**Corrado Pensa**

*La tranquilla passione*

*L'intelligenza spirituale*

**Allan Wallace**

*La rivoluzione dell'attenzione*

*Passi dalla solitudine*

*Il buddhismo come atteggiamento mentale*

#### Monaci

**Dalai Lama e Daniel Goleman**

*Emozioni distruttive*

**Thich Nhat Hanh**

*Trasformare e guarire*

**Achan Sumedho**

*Consapevolezza intuitiva*

*La mente silenziosa*

*Le quattro nobili verità*

**Sogyal Rimpoche**

*Il libro tibetano del vivere e del morire*

**Ghesce Ciampa Ghiatso**

*Un oceano d'amore*