

## **I tre livelli della Mindfulness**

Il modello Mindfulness Project: un modello che integra i diversi livelli della mindfulness e una visione globale della mente e dei fattori mentali salutari  
*(articolo tratto dal sito della Scuola Mindfulness project)*

Nel panorama attuale dei diversi approcci che utilizzano la mindfulness possiamo distinguere diversi livelli e finalità della consapevolezza.

In primo luogo si può parlare di consapevolezza ed investigazione con riferimento al lavoro comune della psicoterapia, intendendo una ricerca focalizzata sulla storia personale e sulla narrazione, avendo come obiettivo la comprensione di: “chi sono io, da dove vengo, di che cosa ho bisogno, dove sto andando”, delineando la condizione personale e interpersonale della mia esperienza e rafforzando il senso di autostima, autoefficacia e in genere quelle che nella psicoanalisi vengono definite le “funzioni dell’Io”.

Si può poi intendere ed utilizzare la consapevolezza come nei diversi programmi di sviluppo della mindfulness attualmente diffusi in occidente, con l’intento di aiutare le persone a sviluppare migliori capacità di gestione delle emozioni e dei pensieri, per far fronte allo stress, per decentrarsi dagli schemi mentali e accedere a un certo grado di equilibrio emotivo. In questo secondo caso la mindfulness riguarda non tanto il contenuto dell’esperienza personale quanto il processo di funzionamento della psiche e il modo per rendere tale processo funzionale e salutare.

Si tratta di un livello metacognitivo, in cui imparare a riconoscere il modo in cui operano i pensieri nel rapporto con il corpo e con le emozioni, e trovare in questo modo una capacità generale di non-reattività e di resilienza.

Entrambi i primi due livelli si riferiscono a una dimensione della mindfulness che potremmo definire psicologica.

Infine si può intendere e utilizzare la mindfulness in una modalità più vicina alle sue origini, con riferimento a livelli più profondi del processo investigativo e del processo della concentrazione e dell’assorbimento meditativo.

In questo caso si potrebbe parlare di deep mindfulness, di un processo significativo di approfondimento dell’esperienza meditativa, in cui l’investigazione è portata a livelli sempre più sottili e raffinati, direzionandola verso lo sviluppo di conoscenze intuitive relative alla natura della realtà dell’esperienza umana. Si tratta quindi di un diverso livello della mindfulness, che possiamo definire transpersonale, il cui focus è la visione profonda delle caratteristiche universali dei fenomeni (l’impermanenza, l’insoddisfazione/sofferenza, l’insostanzialità del sé o vacuità), con una finalità più vicina al corpus delle pratiche meditative buddiste, che comprende non solo l’equilibrio emotivo ma anche la possibilità di sviluppare le più elevate potenzialità della mente/cuore, in un cammino progressivo di emancipazione dalla sofferenza e di realizzazione di dimensioni di benessere, di pacificazione e di saggezza sempre più raffinate.

In questo senso sati viene considerata sinteticamente come “una saggezza o intuizione profonda della effettiva natura della realtà che include tutti i fenomeni esistenti “.

Sati quindi viene inteso nella sua originaria accezione di saggezza intuitiva, anche denominata “Vipassana” che significa “Visione profonda” e che è considerata l’unico effettivo modo per recidere alla radice le cause della sofferenza.

Questo terzo livello transpersonale prevede inoltre l’integrazione con le pratiche per lo sviluppo delle qualità dell’essere che sostengono e danno profondità al cammino psicologico e spirituale, la compassione, la gentilezza amorevole, la gioia, l’equanimità, ecc.

Si tratta di un insieme di metodologie, derivate principalmente dalle diverse tradizioni buddiste, che Mindfulness Project sin dalla sua costituzione ha adottato e che la ricerca scientifica sta sempre più dimostrando essere efficaci sul piano clinico in termini di salute e benessere psicologici.

L’approccio di Mindfulness Project integra i tre livelli della mindfulness senza trascurare nessuno di essi, ma con una significativa apertura verso i livelli che abbiamo definito transpersonali, con l’intento di un processo graduale di maturazione psicologica verso i più profondi livelli di crescita e autorealizzazione transegoica.

In questo modo ci sentiamo di rendere effettivo omaggio alla antica saggezza del Buddha e alle diverse tradizioni cliniche e spirituali da cui traiamo ispirazione e al diritto di tutti gli esseri viventi di acquisire una via effettiva alla liberazione dalla sofferenza e all’ottenimento di una stabile pace interiore.

In particolare nell’ambito dell’associazione Mindfulness Project ci riferiamo ai modelli della Psicologia Umanistica per quanto riguarda i primi due livelli di utilizzo della mindfulness, mentre per quanto riguarda il terzo e fondamentale livello prendiamo ispirazione dagli antichi approcci “Vipassana” della tradizione Theravada di provenienza Tailandese e Birmana, da quello Zen di Thich Nath Hanh e da quello della “Pura consapevolezza” delle scuole tibetane.

Infine l’integrazione della mindfulness con ulteriori pratiche per lo sviluppo delle qualità dell’essere come amore, equilibrio e compassione ha come riferimento sia le prime due tradizioni, sia in particolare la tradizione tibetana con la splendida figura del bodhisattva che porta in sé la qualità della “Grande compassione” che include tutti gli esseri.

Questo è l’elemento di ispirazione che contraddistingue i percorsi formativi di Mindfulness Project e che opera come il fulcro centrale attorno al quale le diverse metodiche di sviluppo della mindfulness