

# I tre livelli della Deep Mindfulness

Di Paolo Testa



## Sulla Mindfulness

Al di là delle diverse tecniche e metodologie, la mindfulness consiste in una sollecita e non giudicante attenzione al flusso della coscienza, dei pensieri, delle emozioni e degli stati mentali. Coltivare questa attitudine aperta e non giudicante significa scoprire spazi interiori di sorprendente calma mentale e accoglienza, e realizzare la capacità di rapportarsi alle esperienze interiori e relazionali in modo sempre più aperto, maturo e sensibile.

Mindfulness è la capacità di accogliere ogni esperienza con la forza della pace mentale e con il coraggio del cuore, permettendoci di uscire dal sequestro dei nostri stessi pensieri.

Mindfulness in inglese, approssimativamente tradotto con consapevolezza in italiano, è un termine che tenta di avvicinarsi a “Sati” che nell’antica lingua pali indica uno stato mentale di attenzione nel momento presente che in quanto tale ha la qualità di essere libera da pensieri condizionanti che portano sofferenza. Si tratta quindi di una condizione di eccezionale libertà certamente desiderabile per ogni individuo.

Leggendo questa sintetica descrizione sembra qualcosa di semplice e facile da ottenere, ma l’esperienza ci dice che non è così poiché acquisire l’abilità a comprendere, intuire e specialmente rimanere nella “mindfulness” richiede un lungo e paziente addestramento. Inoltre è necessario che la “mindfulness” si accompagni ad altre qualità interiori come l’amorevole gentilezza e la compassione senza le quali rischia di perdere la sua efficacia.

## I tre livelli della Mindfulness: una necessità di chiarificazione

Il modello Mindfulness Project integra i diversi livelli della mindfulness e una visione globale della mente e dei fattori mentali salutari. Nel panorama attuale dei diversi approcci che utilizzano la mindfulness possiamo distinguere tre differenti finalità della consapevolezza:

### 1. Mindfulness per investigare sulla storia personale.

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”.

## 2. Mindfulness per decentrarsi dagli schemi mentali.

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.

## 3. Deep Mindfulness per sviluppare conoscenze nel livello trans personale.

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 Mindfulness Dharma Oriented.**

Il metodo 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.

La Deep Mindfulness vuole rendere un effettivo omaggio alla antica saggezza del Buddha e alle diverse tradizioni cliniche e spirituali, da cui trae 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, l'approccio si riferisce 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 prende 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 Deep Mindfulness che opera come il fulcro centrale attorno al quale le diverse metodiche di sviluppo della mindfulness vengono integrate.

### **Il fattore mentale *Sati* (Mindfulness).**

Che cosa indica la parola *sati*, tradotta generalmente con l'inglese mindfulness?

E' un fattore mentale, una qualità della mente che può essere coltivata e sviluppata, assieme ad altri fattori, come la concentrazione e la tranquillità, attraverso la meditazione.

Mindfulness è la consapevolezza che si attiva attraverso il portare attenzione al processo dell'esperienza psicocorporea così come si svolge momento per momento.

La consapevolezza implica un'attenzione intenzionale, bilanciata, non giudicante, centrata nel presente e focalizzata in profondità sul manifestarsi ininterrotto dei fenomeni della mente e del corpo. Le caratteristiche peculiari della mindfulness - descritte nel modello dell'Abhidhamma con il termine consapevolezza (*sati*, nella lingua pali, mindfulness oppure anche il più generico "awareness" in inglese, che generalmente viene reso come 'presenza mentale')- attengono ad uno specifico fattore mentale costruttivo e salutare che, integrandosi con altri fattori mentali come la calma, la stabilità, la saggezza, la concentrazione, l'equanimità e lo sforzo, rende la mente vigile, sveglia, lucida e capace di conoscere direttamente l'oggetto, cioè capace di entrare in contatto diretto e profondo con l'esperienza immediata.

La consapevolezza è definita come potere di osservazione e come capacità di ritornare sull'oggetto, di ritornare nel momento presente, evitando la distrazione e focalizzando l'attenzione in modo diretto e pieno sull'oggetto di meditazione.

La parola sanscrita *smṛti*, che corrisponde al pali *sati*, ha diversi interpretazioni, apparentemente contrapposte: letteralmente significa ricordo, ma al tempo stesso può anche essere intesa come attenzione.

I due significati si intrecciano nel processo di portare la mente a essere vigile e a 'conoscere' la realtà del corpo e della mente, in quanto questo comporta un continuo riattivare l'attenzione verso l'oggetto meditativo e in generale verso ogni attività che si sta svolgendo e si riferisce quindi al processo di risvegliarsi al presente, quindi a un ricordo del presente.

Un ulteriore sfumatura della parola *smṛti*, ci viene offerta da Corrado Pensa nel testo "Intelligenza spirituale", edito da Ubaldini, in cui sottolinea il fatto che dalla radice *smr* derivi anche la parola *smarana* che significa amore, un risvegliarsi con amore alla vita.

## **Le caratteristiche della consapevolezza profonda.**

La consapevolezza più profonda, *sati*, coltivata con la meditazione racchiude in sé diverse caratteristiche fondamentali:

- Ha un aspetto di stabilità, di pace, di calma e di imperturbabilità.
- Ha un carattere fondamentale di chiarezza e lividezza, di lucidità mentale e vigilanza.
- E' non concettuale ed intuitiva, non opera attraverso la mente concettuale, le parole, i pensieri, ma attraverso processi di elaborazione preverbali.
- È non egoica, è presenza in sé piuttosto che presenza di sé.
- Ha un carattere di non superficialità e di contatto immediato, intimo e pieno con l'oggetto di osservazione. Questo aspetto si riferisce alla caratteristica attiva della consapevolezza.
- E' intesa come saggia in quanto direzionata all'osservazione delle caratteristiche fondamentali dei fenomeni (transitorietà, sofferenza e vacuità del sé) e diretta alla comprensione intuitiva delle verità fondamentali (Quattro Nobili Verità).
- Ha un aspetto fondamentale di sollecitudine, di prontezza, di capacità energetica di penetrare nella realtà dei fenomeni quando essi si manifestano; un aspetto trasformante, perché trasforma l'impatto delle esperienze mentali e trasforma lo stato della coscienza.
- Ha un carattere di calore, di cura, accompagnandosi alla pace, alla compassione, alla fiducia, alla spaziosità e all'amore.