

Meditate bella

Scordatevi santoni e ashram. I nuovi guru del pensiero consapevole insegnano nelle

HUGH JACKMAN

CLINT EASTWOOD

DAVID LYNCH

DILMA ROUSSEFF

ELLEN DEGENERES

di Terry Marocco

Non chiamatela più meditazione, ma «mindfulness». E non pensate di farla seduti nella posizione del loto tra incensi e mantra. Non è più tempo di partire in pellegrinaggio in India in cerca di «sadhu», i santoni, o di rifugiarsi negli «ashram», centri di meditazione, come quello di Maharishi, dove finirono i Beatles per immergersi nella meditazione trascendentale (tra i primi dello showbiz a capire le potenzialità e il business dietro alla spiritualità orientale). I nuovi maestri assomigliano a Steve Jobs, sono profes-

sori del Mit, di Harvard, scienziati e anche premi Nobel. Oppure sono registi dell'inquietudine come David Lynch che in quarant'anni di pratica ha portato la meditazione trascendentale nel «mainstream», affiancato da star come Clint Eastwood, Oprah Winfrey, Katy Perry, Hugh Jackman e Martin Scorsese, tra i molti.

Nel mondo la meditazione trascendentale è praticata da circa 6 milioni di persone, in America grazie alla fondazione di Lynch è entrata nelle scuole e anche nelle carceri. Ma oggi negli Stati Uniti è boom per la «mindful medita-

gente, meditate

università, hanno un approccio tecnologico e 6 milioni di seguaci in tutto il mondo.

JON KABAT-ZINN

FONDATORE DEL CENTRO DI MINDFULNESS ALL'UNIVERSITÀ DEL MASSACHUSETTS

CARMEN CONSOLI

RUPERT MURDOCH

ROBERTO BAGGIO

PIPPO DEL BONO

Promotori

Partners



cultura dell'energia
energia della cultura
eni.com

Partners

Sostenitori



CASSA DI RISPARMIO
DELL'UMBRIA

IV FESTA SCIENZA FILOSOFIA

virtute e conoscenza

Foligno
10/13 Aprile 2014

Umano · Sensibile · Ignoto

www.festascienzafilosofia.it

Collaborazioni



Camera di Commercio
Perugia



USL Umbria2



FOLIGNO CENTRO



Quante ore
dedichi al tuo
benessere?
Dillo sulla
pagina Facebook
di Panorama.

tion», ossia la meditazione consapevole. Le pubblicazioni scientifiche su riviste internazionali nell'ultimo anno sono state oltre 300 e il 41 per cento degli psicoterapeuti americani ha ammesso di farne uso sui pazienti. «Mindful» è l'aggettivo ormai avvicinato a qualsiasi azione. Ci sono corsi per imparare a mangiare, «mindful eating», così da riuscire a mettersi in bocca con consapevolezza un anacardo all'aperitivo, corsi di «mindful parenting», per essere genitori consapevoli, capaci di far meditare pargoli di 4 anni e di propinarli invece della fiaba della buonanotte audiolibri zen per bambini, con musiche rilassanti e immagini da trip lisergico.

In Italia il fenomeno «mindfulness» è esploso nell'ultimo anno, come spiega Fabio Giommi, psicoterapeuta, fondatore dell'Aim, l'Associazione italiana per la mindfulness: «Non è cambiata l'essenza della pratica meditativa, quella è la stessa da tremila anni, sono le forme che continuano a rinnovarsi. La «mindful meditation» o «l'insight meditation» altro non sono che sinonimi per «vipassana», la più antica meditazione buddista. La parola inglese significa consapevolezza: prestare attenzione, con intenzione, al momento presente, in modo non giudicante».

Sembra facile, ma non lo è affatto. Provate a non emettere un giudizio per 20 minuti, a stare seduti a occhi chiusi (senza barare, senza spiare il vostro vicino). Dopo circa tre minuti avrete la tentazione di guardare il cellulare, dopo sette vorrete dare una sbirciatina all'orologio, al decimo minuto, esausti, vi sembrerà che sia passata l'eternità, mentre una giostra di pensieri vi assalirà, dalla lista della spesa alle angosce per il lavoro che non funziona. E quando tutto sembra sommergervi, ecco il trucco per riemergere: «Bisogna arrivare a dire: non sono abitato dai miei pensieri,



ma sono io che li abito. Questa meditazione non vuole fare il vuoto assoluto nella mente, anzi bisogna accogliere i propri pensieri per poi lasciarli andare» spiega il dottor Luigi Negro, psicoterapeuta, che a Torino organizza seminari sempre più richiesti. «All'inizio partecipavano solo le donne, ora arrivano anche gli uomini». Alessandro, 39 anni, è uno sceneggiatore che da sei mesi medita: «Soffro del disturbo borderline della personalità, con la meditazione riesco a essere meno in balia delle emozioni forti e dei farmaci. Con 15 minuti di meditazione riesco a dormire senza sonniferi».

Ad avere trasformato l'antica pratica buddista in potente risorsa clinica per i mali dei nostri tempi è stato Jon Kabat-Zinn, 70 anni, studioso dello zen, ma di rigorosa formazione scientifica, laureato al Mit di Boston e professore emerito di medicina all'Università del Massachusetts, dove ha creato il più famoso centro di «mindfulness». Giommi lo ha incontrato più volte: «Il suo protocollo, chiamato Mbsr, consiste in otto settimane di sedute e una pratica assidua a casa. Ma è solo il punto di partenza, perché questa non è affatto una tecnica di rilassamento, come molti la intendono, ma piuttosto l'opposto: un conoscere e abbracciare la sofferenza. Il rischio di essere travisati è altissimo».

In pochi mesi i corsi si sono multipli-

Andy Puddicombe ha 1 milione di seguaci e vive a Venice Beach

cati, alcuni proposti anche dalle palestre insieme a quelli di yoga come un brodo primordiale, una grande spa dell'anima. «Siamo nell'era del new buddhism, una sorta di new age rimaneggiata: buddismo srilankano o tibetano, ognuno racconta la sua favoletta» riflette il monaco Lobsang Sanghye, un tempo Edmondo Turci, ingegnere aerospaziale al Politecnico di Torino. «Vedo arrivare chiunque alle mie lezioni: neurologi e psicologi ma anche l'operaio con la moglie malata e schiere di ragazze giovani, belle e terribilmente sole».

In America il profeta assoluto è un ex monaco, Andy Puddicombe, 41 anni, partito ragazzino per Dharamsala dove vive il Dalai Lama. «All'inizio è stata dura, molto dura. Ricordo che mi trovai a meditare 18 ore di fila» ha raccontato. A forza di meditare ha avuto un'idea geniale: creare un'app per la calma interiore, Headspace, che dopo 18 mesi è diventata un successo unico, scaricata a pagamento in più di 150 paesi, è a disposizione dei passeggeri che viaggiano sugli aerei Virgin Atlantic, la linea aerea del miliardario Richard Branson. Utilizzata anche nel celebre rehab The Priory, pochi chilometri a sud di Londra, sta per fare il suo ingresso ad Harvard, in dotazione a ogni studente.

Puddicombe ha 1 milione di seguaci ai quali imparte consigli per vivere bene: «Siate realistici nelle vostre aspettative, prendete un giorno alla volta». Lui intanto vive benissimo a Venice Beach mentre Headspace è valutata dai 40 ai 60 milioni di dollari. Folco Terzani, figlio del grande giornalista scomparso, è della stessa generazione di Puddicombe. Anche lui ha viaggiato in India per anni, venendo a contatto con santoni e baba, ma racconta di non averli mai visti meditare: «Gli ho fatto anche la posta all'alba, ma li ho trovati addormentati. Loro stanno semplicemente seduti,

guardano, osservano: è la loro forma di essere presenti. Ma i grandi meditatori sono i tibetani, cominciano a 5 anni. Per loro è come iniziare a giocare a calcio da piccoli». Terzani racconta che suo padre Tiziano non aveva mai meditato: «Forse alla fine, negli ultimi tempi, ma non era qualcosa che gli apparteneva». Lui ha provato la mitica Vipassana: dieci giorni a cercare il vuoto dentro di sé e poi alla fine del secondo giorno è fuggito. «Ma da anni porto avanti una mia forma meditativa: cammino in montagna, faccio maratone da solo, spesso scalzo. Venti chilometri tra la neve, sull'Appennino, e lì la testa si svuota, il tempo svanisce, tutto si concentra sul respiro, esattamente come nella meditazione».

Fabrizio Didonna, presidente dell'Istituto italiano mindfulness, ha pubblicato il *Manuale clinico di mindfulness* (Franco Angeli): «Per i malati di depressione questo tipo di meditazione riduce il rischio della ricaduta del 50 per cento».

Dolore cronico, attacchi di panico, fobie, disturbi ossessivi compulsivi, disturbi alimentari, dipendenza dalle droghe e anche terapia di coppia, secondo Didonna tutto si può curare con la meditazione consapevole. Ma soprattutto quello che si può guarire è la vera malattia di questo tempo: l'incapacità di vivere il presente. Sempre connessi, pensiamo di essere ovunque, tranne che nel momento che stiamo vivendo.

Secondo un recente studio dell'Università di Liegi dedichiamo il 43 per cento del nostro tempo a pensare al futuro, il 26 per cento al passato e solo il 15 al presente. Lo diceva anche il grande imperatore filosofo Marco Aurelio: «Possiamo vivere solo nel momento presente, nel breve adesso». Ma non ne siamo più capaci. Per cercare di vivere il presente dobbiamo sederci, toglierli le scarpe e chiudere gli occhi.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il 10 gennaio, a Londra, oltre 500 persone hanno partecipato all'incontro condotto da Andy Puddicombe, fondatore della app Headspace, per il lancio degli spazi «No noise» all'interno dei negozi Selfridges.

