



Meditazione – La Mindfulness

Cenni storici e sviluppo in Occidente

Nel mondo frenetico di oggi, la meditazione emerge come un'oasi di calma e consapevolezza. Diversamente da quanto si possa pensare, non si tratta di una pratica relegata ai mistici o ai monaci buddisti, ma di un percorso accessibile a tutti coloro che desiderano coltivare il proprio benessere mentale e spirituale. Immagina la tua mente come una scimmia impazzita: saltella da un ramo all'altro, inarrestabile, generando un vortice di pensieri, immagini, emozioni e fantasie. Secondo le antiche tradizioni meditative, questa è la nostra condizione naturale: prigionieri di un flusso mentale che offusca la vera realtà.

Questa distorsione percettiva, chiamata *māyā* nelle filosofie orientali, è come un velo che ci separa dalla verità. La "vera" meditazione, allora, diventa un viaggio per dissolvere questo velo, per accedere alla realtà così com'è, senza filtri e preconcetti. Un invito a esplorare la verità. La meditazione non è una fuga dal mondo, ma un modo per viverlo pienamente. Dissolvendo il velo di *māyā*, possiamo riscoprire la bellezza e la meraviglia dentro e fuori di noi. È importante comprendere che la meditazione è il sentiero, il viaggio, e non la destinazione. Il termine "meditare" ci riporta al latino "meditari", un termine che evoca immagini di riflessione profonda e attenta anche se, questa traduzione, non coglie appieno l'essenza della meditazione, che trae le sue origini nel sanscrito antico e nel termine "dhyāna".

Come ci spiega Patanjali negli Yoga Sutra, il dhyāna non si limita a un semplice riflettere. È uno stato di consapevolezza focalizzata, in cui l'attenzione si posa sull'oggetto di meditazione con l'obiettivo di calmare le "vritti", ossia le oscillazioni mentali. Questo stato meditativo è ben distinto dalla riflessione profonda, che rimane comunque un'attività

mentale con i suoi limiti e condizionamenti. “Meditari” propriamente significa misurare con la mente, volgere nell’animo. Ha la stessa radice del verbo medeor, “curo, sano”, da cui “medico, medicina”. È quindi implicito nel termine un’azione che cura, un atteggiamento volto al risanamento. Nella tradizione buddista, la meditazione assume un ruolo centrale, fondamento stesso dell'Ottuplice Sentiero enunciato da Buddha. Senza di essa, gli altri sette punti - Retta Comprensione, Retta Pensiero, Retta Parola, Retta Azione, Retti Mezzi di Sussistenza, Retto Sforzo e Retta Concentrazione - perderebbero la loro efficacia.

La meditazione non è un semplice esercizio mentale, ma un viaggio di scoperta interiore, un percorso graduale verso la liberazione dalla sofferenza. Attraverso diverse tecniche, il meditante impara a calmare la mente, a osservare i propri pensieri e le proprie emozioni senza giudizio, a sviluppare la consapevolezza del momento presente.

La meditazione buddista affonda le sue radici negli insegnamenti di Siddharta Gautama, il Buddha storico, vissuto nell'India del nord nel V secolo a.C. All'epoca di Siddharta, la meditazione era già una pratica diffusa, e lui stesso si rivolse a diversi maestri per trovare la via per eliminare la sofferenza. Intraprese un percorso ascetico e meditativo di sei anni nella foresta, dedicandosi a digiuni e pratiche estreme. Tuttavia, si accorse che questa strada non lo conduceva alla liberazione che cercava. Abbandonò allora l'ascetismo e si sedette sotto un albero di Bodhi, riflettendo su tutto ciò che aveva appreso. In quel momento, raggiunse l'illuminazione, comprendendo che la vera via era la "via di mezzo".

Da quel giorno, Siddharta divenne il Buddha e iniziò a diffondere il suo insegnamento, basato sulle Quattro Nobili Verità:

Dukkha: La sofferenza è una realtà inevitabile nella vita.

Samudaya: La sofferenza ha una causa, che è il desiderio di attaccamento e di brama.

Nirodha: La sofferenza può essere estinta eliminando la sua causa.

Magga: Esiste un sentiero che conduce all'estinzione della sofferenza, ed è l'Ottuplice Sentiero:

1. Retta cognizione
2. Retto pensiero
3. Retta parola,
4. Retta azione,
5. Retto mezzo di sostentamento
6. Retto sforzo
7. Retta attenzione o retta presenza mentale
8. Retta meditazione.

Nel Buddhismo, la meditazione non è un semplice esercizio mentale o una tecnica di rilassamento, ma un elemento fondamentale che completa e dà vita agli insegnamenti del Buddha. Senza di essa, questi insegnamenti potrebbero apparire come semplici regole morali o di condotta, privi della profondità e della trasformazione interiore che la meditazione rende possibile. La meditazione rappresenta il ponte tra la conoscenza teorica e l'esperienza diretta, permettendo di interiorizzare gli insegnamenti e di applicarli alla propria vita. Attraverso la meditazione, possiamo scendere nel profondo del nostro essere e sperimentare un cambiamento radicale, liberandoci dalla sofferenza e dai condizionamenti mentali che ci limitano.

L'insegnamento buddista offre una duplice guida:

- Etica: orienta le nostre azioni e i nostri pensieri verso l'innocuità, insegnandoci a vivere in modo da non causare dolore agli altri.
- Psicologia: descrive la struttura della nostra mente e ci offre la meditazione come strumento per trasformarla e liberarci dalla sofferenza che essa genera.

Nelle pratiche buddhiste, un ruolo centrale è ricoperto dalla comprensione degli "aggregati" o skandha, come li definì il Buddha, ossia ciò che ci lega al mondo esterno. Questi cinque elementi - forma fisica, sensazioni, percezioni, formazioni mentali e coscienza - rappresentano i mattoni fondamentali della nostra esperienza del mondo. Come percepiamo il mondo? Come nascono i nostri pensieri e le nostre emozioni? La nostra esperienza non è mai neutra. È condizionata da aspettative, desideri, paure e illusioni. Una volta compresi gli aggregati, possiamo sviluppare un distacco sano dalle nostre esperienze. Non ci identifichiamo più con i nostri pensieri, le nostre emozioni o le nostre sensazioni, ma li osserviamo come fenomeni che sorgono e tramontano.

Nel Buddhismo, distacco non significa negazione del piacere o del dolore. Si tratta di una profonda comprensione della natura transitoria delle nostre esperienze, che ci permette di liberarci dai condizionamenti mentali che causano sofferenza. Riconosciamo che ogni giudizio di piacevolezza o spiacevolezza è effimero e illusorio. Ogni sensazione, indipendentemente dalla sua natura, può essere fonte di sofferenza se ci aggrappiamo ad essa o la rifiutiamo. In questo modo, rompiamo il ciclo di attaccamento-desiderio-avversione che alimenta i vortici emotivi che ci tormentano.

Come nella tradizione yogica, anche nel Buddhismo la sofferenza umana è considerata come la diretta conseguenza delle nostre attività mentali. I nostri pensieri, se lasciati proliferare senza controllo, amplificano la sofferenza e ci allontanano dalla pace interiore.

Attraverso la pratica della concentrazione, possiamo imparare a calmare la mente e a ridurre le attività psichiche. In questo stato di quiete mentale, la sofferenza perde la sua presa su di noi e possiamo sperimentare una profonda serenità.

Tuttavia, il distacco dai sensi e la concentrazione mentale non sono sufficienti per raggiungere la vera liberazione. Secondo l'insegnamento buddista, è fondamentale coltivare una sincera aspirazione, accompagnata da un forte impegno etico, che ci spinge a vivere una vita basata sull'innocuità, evitando di causare dolore agli altri. Dall'insegnamento

originario del Buddha si sono sviluppate numerose scuole filosofiche e religiose, ognuna con le sue caratteristiche e i suoi punti di enfasi. Le principali scuole buddhiste ancora esistenti sono:

- Theravada: Diffusa principalmente in Thailandia, Sri Lanka, Cambogia e Birmania, questa scuola pone l'accento sul sentiero individuale verso la liberazione, seguendo da vicino gli insegnamenti del Buddha storico.
- Mahayana: Prevalentemente diffusa in Cina, Giappone, Mongolia, Nepal e Tibet, questa scuola enfatizza la compassione universale e il bodhisattva, un essere illuminato che pospone la propria liberazione per aiutare gli altri.
- Vajrayana: Considerata una sottoclasse del Buddhismo Mahayana, è caratterizzata da metodi ritualistici e meditativi complessi, spesso utilizzati per accelerare il percorso verso l'illuminazione.

Tra le pratiche derivate dal Buddhismo, la meditazione Vipassana ha assunto un ruolo di particolare importanza. Nata all'interno della tradizione Theravada, la Vipassana (che significa "visione profonda" o "visione intuitiva") pone l'attenzione sulla consapevolezza del momento presente, osservando senza giudizio tutto ciò che sorge nella mente e nel corpo. Questa pratica non si concentra su un oggetto specifico di meditazione, ma piuttosto sull'attenzione stessa, che viene applicata a ogni aspetto dell'esperienza, senza esclusioni. Attraverso la Vipassana, si sviluppa la presenza mentale, una condizione di profonda consapevolezza che permette di osservare la realtà in modo obiettivo, senza lasciarsi condizionare da giudizi o emozioni. La meditazione Vipassana, radicata nel Buddhismo, ne amplifica i principi fondamentali, ossia le Quattro Nobili Verità e l'Ottuplice Sentiero, offrendo una via concreta per la liberazione dalla sofferenza. Riconoscendo il desiderio come radice della sofferenza umana, la Vipassana indica la presenza mentale come antidoto.

La meditazione Mindfulness, pur affondando le sue radici nelle antiche tradizioni buddhiste, ha trovato un terreno fertile nell'ambito clinico. Oggi viene insegnata e praticata in centri specializzati per la gestione dello stress

e di diverse problematiche ad esso correlate. Il nome inglese Mindfulness deriva dalla parola Sati, termine in lingua Pali che possiamo tradurre come “consapevolezza” o “attenzione presente e attiva”.

Il programma più diffuso è la Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), strutturato in 8 settimane e ideato da Jon Kabat-Zinn presso l'Università del Massachusetts. La forza di questo programma risiede nella sua strutturazione rigorosa, che ha permesso di replicarlo con fedeltà in tutto il mondo.

Meditazione e Psicologia

Negli ultimi anni, mondi un tempo considerati separati, quello della meditazione e quello della psicoterapia, si sono avvicinati e integrati in diversi approcci terapeutici. Tuttavia, questa integrazione non è avvenuta senza ostacoli. In passato, e in parte ancora oggi, vigeva una certa incomprensione tra gli “addetti ai lavori”. Da una parte, i praticanti e gli insegnanti di meditazione tendevano a svalutare la psicologia occidentale, considerandola superficiale e incapace di raggiungere i profondi livelli di consapevolezza e trasformazione che la meditazione può offrire. Dall'altra parte, psicologi e clinici erano spesso scettici verso discipline come la meditazione e lo yoga, considerandole non scientifiche. Freud stesso vedeva le pratiche mistiche e religiose come una regressione a stadi primitivi dello sviluppo, mentre altri autori le equiparavano a forme di narcisismo o dipendenza infantile. Tuttavia, con il progredire delle ricerche e la crescente apertura mentale, si è iniziato a riconoscere il valore di entrambi gli approcci. La psicoterapia ha acquisito una maggiore consapevolezza dei benefici della meditazione, mentre la meditazione ha integrato elementi di psicologia occidentale per migliorare la sua efficacia terapeutica.

Seppur provenienti da contesti culturali differenti, meditazione e psicoterapia condividono un obiettivo comune: la ricerca del benessere interiore e la realizzazione di sé. La meditazione, attraverso tecniche di consapevolezza e concentrazione, aiuta l'individuo a esplorare la propria mente, a prendere contatto con le proprie emozioni e a gestire lo stress.

La psicoterapia, invece, si avvale di strumenti verbali e relazionali per comprendere i meccanismi psichici che sottostanno a pensieri, emozioni e comportamenti, aiutando l'individuo a risolvere problematiche emotive e a sviluppare nuove modalità di relazionarsi con sé stesso e con il mondo.

L'interesse per le filosofie orientali in psicologia ha radici profonde. Già alcuni esponenti della psicoanalisi, come Jung, Fromm e Stern, avevano integrato nel loro pensiero concetti provenienti dalle tradizioni orientali. Jung, in particolare, con il suo concetto di individuazione, descriveva un percorso di crescita personale volto all'integrazione delle diverse parti della psiche, cosce e inconsce, anticipando in parte l'idea di consapevolezza centrale nella meditazione. Il processo di individuazione di Jung mostra interessanti parallelismi con i sentieri evolutivi descritti nelle filosofie orientali, come il Buddhismo, che conducono all'illuminazione.

Sia l'individuazione, ossia quel processo psichico complesso che mira alla realizzazione del Sé, che l'illuminazione, implicano la scoperta della propria vera natura, andando oltre le maschere e i condizionamenti esterni. Entrambi i percorsi conducono a sperimentare una profonda connessione con tutte le creature viventi, dissolvendo la percezione di separazione e favorendo un senso di unità con il cosmo. Il pensiero di Jung si distingue per la sua apertura verso la spiritualità, ponendosi come ponte tra la psicologia occidentale e le discipline orientali. Egli diede vita alla psicologia transpersonale, un approccio che integra le dimensioni spirituali e transpersonali dell'esperienza umana nella comprensione della psiche.

Meditazione ed evidenze scientifiche:

Da molto tempo, ormai, anche le neuroscienze si occupano degli effetti della meditazione sulla nostra mente e sul nostro corpo. Sono state riscontrate

- risposte positive del sistema immunitario (C.Y. Fang, D.K. Reibel et al. 2010; C. F. Justo 2009; R. J. Davidson, J. Kabat-Zinn et al. 2003; E.L. Olivo 2009; L.E. Carlson, M. Speca 2007), stabilità emotiva (Y.H. Yung, D.H. Kang et al. 2010, A. B. Newberg, J. Iverson. 2003)

Frequenza del respiro e pressione sanguigna regolari ((F. Travis, R.K. Wallace. 1999; M.B. Ospina, K. Bond et al. 2007; Schneider et al., 1995; Patel et al., 1985; Schmidt, Wijga, Von Zur Muhlen, Brabant, & Wagner, 1997; Sudsuang, Chentanez, & Veluvan,1991; Benson, Rosner, Marzetta, & Klemchuk, 1974; Wenneberg et al., 1997; Jerving R., Wallace R. K., Beidebach M. 1992),

- migliore apprendimento, minor senso di fatica, emozioni positive e rilassatezza (A. B. Newberg, J. Iverson. 2003; A.N. Elias, A.F. Wilson, 1994),
- diminuzione del cortisolo e molto altro (K.J. Watson, N.D. Pugh et al.1995; J.L. Harte, G.H. Eifert, R. Smith,1994; R.Sudsuang, V. Chetanez et al. 1991; Jerving R., Wilson A. F., Davidson J.M. 1978; A. B. Newberg, J. Iverson. 2003; J.R. Infante, F. F. Peran et al. 1998).

Fu lo stesso Dalai Lama alcuni anni fa a chiedersi che rapporto potesse esserci tra la scienza e le pratiche meditative e a chiedersi se la Meditazione avrebbe potuto cambiare il nostro cervello. Egli aprì un dialogo fra spiritualità e neuroscienze e nel1980 nacque il Mind and Life Institute con lo scopo di studiare proprio i rapporti fra neuroscienze e meditazione. Fra i suoi membri ci sono nomi di spicco come quello di Daniel Goleman e Richard Davison (Coautori di: Intelligenza Emotiva; La Meditazione come cura). Davidson fu pioniere di quella nuova disciplina da lui chiamata con il nome “neuroscienza affettiva”. Riporto qui le sue parole: “

“La meditazione non è una scienza. Non lo è nello scopo, né nella pratica. Chi medita lo fa perché ritiene sia una pratica utile, non certo per fare un esperimento scientifico. Il mistero della meditazione non può essere espresso né tanto meno analizzato e spiegato da scienziati. Quello che si sperimenta durante una seduta di meditazione, così come accade per una composizione musicale o un momento d'amore, può essere solo provato per esperienza diretta. Ciononostante gli effetti della meditazione sul corpo e la mente possono essere indagati dalla scienza. Questo è ciò che potremmo chiamare la «scienza della meditazione»”.

Richard Davidson sostiene la base per un cervello sano è la bontà. Due incontri cambiarono completamente la sua vita: l'incontro con l'India e l'incontro con il Dalai Lama, quando ancora era uno studente universitario. Non fu preso seriamente dai suoi insegnanti, ancora non si sapeva che le emozioni nascevano nel cervello. In India, Richard Davidson intuì gli effetti della meditazione sul cervello, scoprì che una mente calma può indurre benessere su tutto l'organismo e in qualunque tipo di situazione. Constatò che con la meditazione le strutture del cervello potevano modificarsi nel giro di pochissimo tempo. Ma non si fermò lì: da analisi di laboratorio scoprì che meditare ha effetti persino sull'espressione genica e che può aiutare nel trattamento dell'ansia e della depressione. Egli conobbe il Dalai Lama nel 1992, e fu un incontro decisivo per la sua vita. Sua Santità gli disse: "ammiro molto il vostro lavoro, ma penso che sia molto centrato sullo stress, sull'ansia e sulla depressione. Avete mai considerato di concentrare gli studi della neuroscienza sulla gentilezza, la tenerezza e la compassione?". E Davidson glielo promise. Di certo non sono mancate le sorprese, positive ed estremamente interessanti. Innanzi tutto Davidson ha scoperto che c'è una differenza fondamentale tra empatia e compassione. "L'empatia", egli dice, "è la capacità di sentire ciò che sentono gli altri, la compassione è uno stadio superiore, c'è quando ci sono l'impegno e gli strumenti necessari per alleviare la sofferenza". È emerso, inoltre, che «i circuiti neurologici che portano all'empatia e alla compassione sono diversi, e la gentilezza fa parte del circuito della compassione". Una delle cose più importanti che Davidson ha scoperto è che la gentilezza e la tenerezza si possono allenare a qualsiasi età, e che coltivando la compassione si agisce direttamente sull'area del cervello deputata al movimento: "La compassione ci permette di muoverci per alleviare la sofferenza". Quindi, secondo Davidson, per una mente sana sono necessarie l'attenzione; la presenza mentale; la cura degli altri e la connessione con essi; la capacità di essere una persona aperta nei propri pensieri e sentimenti. Insomma, conclude Davidson, "la base di un cervello sano è la bontà".

Le Quattro Nobili Verità e l'Ottuplice Sentiero

Come già accennato, La Mindfulness nasce con il Buddha, quindi 2500 anni fa, e trae origine dalle Quattro Nobili Verità e dall'Ottuplice Sentiero.

Le Quattro Nobili Verità sono:

- 1) l'Esistenza della Sofferenza.
- 2) La causa della Sofferenza.
- 3) La cessazione della Sofferenza.
- 4) Il Sentiero per la liberazione dalla Sofferenza.

Analizziamoli ad uno ad uno:

L'Esistenza della Sofferenza (Dukkha): tutti gli esseri sono soggetti alla vecchiaia, alla malattia e alla morte. Non potremo in nessun modo evitare delusioni, disagi, tristezza, ansietà o dolori. La Prima Nobile Verità si occupa di qualcosa che ogni essere vivente può facilmente verificare per esperienza: la sofferenza "c'è, esiste". Il Buddismo non si occupa di luoghi metafisici, ma parte da noi, dalla nostra esperienza. Ci invita ad effettuare una ricerca personale su esperienze e sensazioni che sono alla portata di tutti. È opportuno tenere presente che nella lingua utilizzata dal canone buddista, ovvero la lingua Pali, di derivazione Sanscrita, la sofferenza è chiamata DUKKHA, che non significa semplicemente "dolore" quanto piuttosto situazione incongrua, insoddisfacente, incompleta. Indica una condizione di insoddisfazione, incompletezza e impermanenza che permea ogni aspetto dell'esistenza. Le cose, le esperienze e persino noi stessi siamo in continua trasformazione, soggetti, come dicevamo, a nascita, decadenza e morte. Questo continuo cambiamento genera instabilità e disagio, che ci allontana da uno stato di vera felicità e appagamento. È importante comprendere che Il Buddha non propone una visione pessimistica o rassegnata dell'esistenza. La Prima Nobile Verità rappresenta piuttosto un invito all'osservazione interiore, a riconoscere con onestà la sofferenza presente nella nostra vita. Non si tratta di negarla o di reprimerla, ma di

osservarla con attenzione e consapevolezza. Solo attraverso la comprensione della natura della sofferenza possiamo trovare la chiave per superarla. Riconoscerla, dunque, è il primo passo nel sentiero buddhista verso la liberazione. Il Buddha non offre ricette miracolistiche o soluzioni facili, ma propone un percorso graduale di trasformazione interiore. Le successive Nobili Verità offrono una mappa per la liberazione, basata sulla comprensione, la saggezza e la coltivazione della compassione.

La causa della Sofferenza (Samudaya): “L’origine della sofferenza è l’attaccamento, l’avversione, la visione errata, il desiderio intenso verso i piaceri sensuali, verso l’esistenza, o nel volere che le cose siano diverse da quello che sono. Questo desiderio è alimentato da attrazione e repulsione, guidate dall’illusione di un “io” o “mio”, l’illusione che tutto ci appartenga e che tutto ciò a cui ci aggrappiamo sia reale. Alla radice della sofferenza c’è l’illusione di un "io" permanente (anatman) e separato dal resto del mondo. Questa illusione ci spinge a desiderare intensamente cose, esperienze e relazioni, credendo che esse possano garantirci la felicità e la completezza. L’attaccamento a queste cose effimere ci porta a soffrire quando le perdiamo o quando non riusciamo a ottenerle. L’avversione, invece, ci spinge a respingere ciò che riteniamo spiacevole o doloroso, creando ulteriore sofferenza interiore. Il Buddhismo insegna che tutte le cose sono impermanenti e in continua trasformazione. Nulla rimane uguale a sé stesso per sempre. L’attaccamento a cose, esperienze e relazioni che cambiano inevitabilmente è destinato a generare sofferenza. Per comprenderne la vera causa, il Buddhismo ci invita a volgere lo sguardo verso l’interno. Non è il mondo esterno a causarci sofferenza, ma la nostra reazione ad esso. Le nostre percezioni, le nostre interpretazioni e le nostre reazioni emotive sono la chiave per comprendere la radice della nostra sofferenza. Il Buddhismo non parla di colpe o punizioni. Si concentra sulle cause e sugli effetti delle nostre azioni e dei nostri pensieri. Comprendendo la causa della sofferenza (l’attaccamento, l’avversione e la visione errata), possiamo iniziare a sradicarla e a liberarci dalla sua morsa.

La Cessazione della Sofferenza (Nirodha): Arriviamo così alla terza Nobile Verità: la sofferenza può CESSARE. L'onnipresente DUKKHA si può sconfiggere, a patto di riuscire a rinunciare al nostro istinto a rimanere attaccati ai nostri desideri. La sofferenza cessa con la cessazione del desiderio, cessa rinunciando al proprio ego. Questo è l'ottenimento dell'illuminazione, nel Buddhismo Nirvana, ossia il totale abbandono dell'illusione che vi sia un sé o anima indipendente. Non si tratta di compiere uno sforzo per ottenere qualcosa, ma di lasciar andare. Finalmente ci accorgiamo che tutto è transitorio, impermanente e che non ha senso correre o stare fermi, capire o non capire. Non siamo più schiavi del desiderio perché ci liberiamo dalla sua logica di continua ricerca di nuove illusorie sazietà. La cessazione della sofferenza, secondo il Buddhismo, ci rende immutabili anche di fronte all'esperienza della morte: se non c'è attaccamento, non c'è sofferenza. Se si muore, CHI è che muore? CHI è che nasce? CHI è che vive? Non fa differenza: le cose accadono perché mosse dalla Legge Causa-Effetto. Tutto è impermanente e tutto muta. Tutto si modifica e tutto si ripresenta in un ciclo continuo.

Il Sentiero per la liberazione dalla Sofferenza (Magga): Nell'ultima parte del suo insegnamento il Buddha espose il metodo vero e proprio per raggiungere la liberazione dalla sofferenza. Tale sentiero, anche noto come "La Via di Mezzo", evita i due estremi: la ricerca della felicità attraverso la mera soddisfazione dei piaceri sensoriali e l'estremo opposto legato a varie forme di ascetismo. In estrema sintesi l'intero percorso spirituale buddhista indirizza il praticante verso l'abbandono di tutte le azioni negative di corpo, parola e mente, eliminando tutti i veleni mentali e coltivandone tutti gli aspetti positivi. Come dicevamo, esso si suddivide in 8 passi (ottuplice sentiero). Questi otto fattori costituiscono l'essenza dell'ideale di vita buddhista. Riguardano la purificazione del pensiero, della parola e delle azioni e hanno come risultato finale la totale cessazione dell'avidità e il sorgere della saggezza.

Vediamoli insieme:

1) Retta Comprensione (Samma Ditthi)

La Retta Comprensione rappresenta il primo pilastro dell'Ottuplice Sentiero buddhista ed è la base su cui si fonda l'intero percorso di liberazione dalla sofferenza (Dukkha). Essa non si riferisce a una semplice conoscenza intellettuale, ma a una profonda comprensione intuitiva della vera natura della realtà e include la comprensione profonda delle Quattro Nobili Verità, ossia, la comprensione della natura pervasiva della sofferenza (Dukkha), della sua causa (Samudaya), della sua cessazione (Nirodha) e del sentiero che conduce alla cessazione (Magga). Questo ci permette vedere la realtà per quello che è, liberandoci dalle illusioni e dalle distorsioni cognitive. La comprensione della sofferenza ci spinge anche a cercare un modo per superarla e a intraprendere il sentiero buddhista verso la liberazione, evitando azioni dannose che causano sofferenza a noi stessi e agli altri. La lettura e la riflessione sui sutra, la meditazione e l'osservazione delle proprie esperienze ci aiutano in questo compito.

2) Retto Pensiero (Samma Sankappa)

Il secondo pilastro fa riferimento alla coltivazione di pensieri sani, positivi e benefici. I nostri pensieri hanno un potere immenso sulla nostra vita. Influenzano le nostre emozioni, le nostre azioni e la nostra esperienza del mondo. Pensieri negativi, come rabbia, rancore, invidia e gelosia, possono generare sofferenza a noi stessi e agli altri. Al contrario, pensieri positivi, come amore, compassione, gentilezza e gratitudine, possono creare un'atmosfera di pace interiore e benessere. Il Retto Pensiero non si limita a una semplice repressione dei pensieri negativi. Si tratta di un impegno attivo a coltivare pensieri sani e benefici attraverso l'attenzione e la sostituzione di pensieri negativi in pensieri aperti e costruttivi. Pratiche come la gratitudine e l'allenamento a sviluppare un sentimento di amorevole gentilezza ci aiutano a costruire un Retto Pensiero.

3) Retta Parola (Samma Vaca)

La Retta Parola, o Samma Vaca in Pali, rappresenta il terzo pilastro dell'Ottuplice Sentiero buddhista. Essa indica la pratica di comunicare in modo onesto, veritiero, gentile e compassionevole. Perché la Retta Parola è importante? Le nostre parole hanno un grande potere nel mondo. Possono creare armonia e comprensione, oppure possono ferire e causare conflitti. Parlare in modo retto, leale, e cordiale è fondamentale per costruire relazioni sane e positive con gli altri. La Retta Parola, dunque, non si limita a dire la verità, ma implica anche evitare di creare discordia o conflitto tra le persone, non diffondere pettegolezzi o falsità sugli altri, evitare di usare un linguaggio offensivo o violento, Astenersi da chiacchiere inutili, considerare i sentimenti e il punto di vista degli altri. Il terzo pilastro ci invita a riflettere sul significato e sull'impatto delle parole che usiamo, a usare un tono di voce e un linguaggio amichevole e rispettoso, a prestare attenzione a ciò che gli altri dicono senza interromperli, a dire la verità, anche quando è difficile. Tutto ciò richiede impegno, pazienza e consapevolezza.

4) Retta Azione (Samma Kammanta)

Essa indica la pratica di agire in modo etico, onesto, non dannoso e benefico per sé stessi e per gli altri. Le nostre azioni hanno un impatto profondo sul mondo che ci circonda. Agire in modo etico, onesto e compassionevole è fondamentale per creare un mondo più giusto, armonioso e pacifico. La Retta Azione non si limita a seguire regole morali esterne, ma implica una profonda comprensione delle conseguenze delle nostre azioni. Significa astenersi da azioni dannose, come evitare di uccidere, rubare, mentire e commettere altri atti che causano sofferenza agli altri. Agire con integrità, vale a dire essere onesti e sinceri nelle nostre azioni, anche quando nessuno ci guarda. Agire con compassione considerando i sentimenti e il benessere degli altri nelle nostre scelte. Promuovere la pace e l'armonia, il che implica evitare di creare conflitti e promuovere invece la comprensione e la collaborazione.

Avere una vita consona a ciò che si professa: le nostre azioni devono essere coerenti con i nostri valori e principi. Essere consapevoli delle conseguenze delle nostre azioni e, di quindi, riflettere su come le nostre scelte influenzano il mondo e gli altri. Impariamo a riconoscere i nostri errori e impegnarci a fare meglio in futuro, a condividere il nostro tempo, le nostre risorse e la nostra gentilezza con gli altri. Promoviamo la giustizia sociale, lavorando per creare un mondo più equo e giusto per tutti. Lo sviluppo della Retta Azione non è un traguardo da raggiungere, ma un percorso continuo di crescita personale e di impegno etico.

5) Retta Condotta di Vita (Samma Ajiva)

La Retta Condotta di Vita, 0 Samma Ajiva in Pali, rappresenta il quinto pilastro dell'Ottuplice Sentiero buddhista. Essa indica la pratica di guadagnarsi da vivere in modo etico, onesto e che non causi sofferenza agli altri. Il modo in cui guadagniamo da vivere ha un profondo impatto su noi stessi, sugli altri e sul mondo. Scegliere un lavoro onesto e che non causi danni è fondamentale per vivere con integrità e contribuire a un mondo più giusto e sostenibile. Su tratta, per esempio, di evitare lavori che causano sofferenza a esseri viventi, come la violenza, lo sfruttamento o il commercio di armi; condurre il proprio lavoro con onestà, evitando frodi, inganni o comportamenti scorretti; trattare i colleghi, i clienti e tutte le persone coinvolte nel proprio lavoro con rispetto e considerazione; essere consapevoli dell'impatto ambientale e sociale del proprio lavoro; optare per un lavoro che sia compatibile con i propri valori e che contribuisca a un futuro più sostenibile; dedicare tempo sufficiente sia al lavoro che alla propria vita personale e al benessere psicofisico.

6) Retto Sforzo (Samma Vayama)

Esso indica la pratica di coltivare lo zelo e l'energia mentale necessari per intraprendere e perseverare sul sentiero verso la liberazione dalla sofferenza.

Ciò significa che il sentiero buddhista verso la liberazione richiede impegno, dedizione e perseveranza e non è per chi ricerca soluzioni facili. Senza lo sforzo consapevole, è facile lasciarsi scoraggiare dalle sfide e dagli ostacoli che si incontrano lungo la strada, quindi è necessario sviluppare la forza mentale e la determinazione necessarie per superare le difficoltà e progredire sul sentiero. Il Retto Sforzo non si limita a uno sforzo fisico o mentale cieco e incontrollato, si tratta piuttosto di uno sforzo consapevole e intelligente, diretto a prevenire la nascita di stati mentali non sani, evitando di adagiarsi nei pensieri negativi come rabbia, rancore, invidia e gelosia. Si tratta inoltre di nutrire e rafforzare i pensieri positivi e costruttivi che sono già nati nella nostra mente coltivando, giorno dopo giorno, i semi che abbiamo piantato affinché diano un giorno i loro frutti. È importante definire obiettivi chiari e raggiungibili e impegnarsi per realizzarli con dedizione. Impariamo anche a riconoscere e apprezzare i traguardi raggiunti sul sentiero, anche quelli piccoli. Anche frequentare persone che ci ispirano e ci sostengono nel nostro cammino spirituale è fondamentale nel nostro cammino.

7) Retta Consapevolezza (Samma Sati)

Si tratta di una pratica fondamentale che consiste nello sviluppare la consapevolezza vigile e attenta del momento presente, applicata a tutti gli aspetti dell'esperienza umana. La nostra mente ha la tendenza a vagare tra passato, futuro e fantasie, perdendo di vista il momento presente, che è l'unico in cui possiamo veramente vivere e agire. Coltivare la Retta Consapevolezza ci permette di osservare la realtà in modo oggettivo, senza giudizi, condizionamenti o distorsioni mentali. Impariamo a vedere con attenzione come tutto ciò che sorge è destinato a cessare, portandoci anche a consapevolizzare l'interconnessione di tutte le cose, cioè come ogni evento è influenzato da altri eventi. La pratica principale per sviluppare la Retta Consapevolezza è la meditazione Vipassana, che significa, appunto, "vedere in modo chiaro". Esistono diverse tecniche di meditazione Vipassana, che includono l'osservazione del respiro, del

corpo, dei pensieri, delle emozioni e delle attività quotidiane, quali il camminare, mangiare o parlare.

8) Retta Concentrazione (Samma Samadhi)

Samma Samadhi rappresenta l'ottavo e ultimo pilastro dell'Ottuplice Sentiero buddhista. Si tratta di uno stato mentale di profonda concentrazione e unificazione, in cui la mente è focalizzata su un singolo oggetto senza distrazioni o divagazioni. La Retta Concentrazione ci permette di disciplinare la mente, focalizzandola su un singolo oggetto, come il respiro, un mantra o un'immagine mentale. È la pratica meditativa che indirizza le energie mentali in una chiara direzione, senza dispersioni o confusione. Questo stato è il risultato di una costante pratica meditativa. La mente concentrata ha due caratteristiche specifiche: l'incrollabile attenzione verso un oggetto e la conseguente calma delle funzioni mentali. In una mente non concentrata, l'attenzione diventa sforzo e dispersione di energie. La pratica principale per sviluppare la Retta Concentrazione è la meditazione Samatha, che significa "calmare la mente".

Esistono diverse tecniche di meditazione Samatha, che includono:

- Meditazione sul respiro: Concentrarsi sulla sensazione del respiro che entra ed esce dalle narici.
- Meditazione su un mantra: Ripetere mentalmente un mantra o una frase sacra.
- Meditazione su un'immagine mentale: Focalizzare l'attenzione su un'immagine mentale, come un Buddha o un paesaggio naturale.
- Meditazione sull'amore e la compassione: Coltivare sentimenti di amore, compassione e gentilezza verso sé stessi e verso gli altri.

In Occidente questa pratica è stata riportata in auge da John Khabat Zynn, laureato in biologia molecolare, con lo scopo di aiutare le persone a ridurre il dolore e lo stress attraverso un percorso strutturato, in cui si uniscono la tecnica Mindfulness ad aspetti scientifici e psicoeducativi. Il programma comprende pratiche di consapevolezza sul respiro, sulle sensazioni, sulle

emozioni e sui pensieri ma anche pratiche di consapevolezza in movimento. Già negli anni 90 erano più di 400 i centri ospedalieri che offrivano questo programma tanto che il mondo scientifico e psicoterapeutico se ne sono interessati sempre di più.

Cosa NON è la Mindfulness

Il compito della mente è quello di pensare. La Mindfulness, dunque, non è assenza di pensiero, bensì attenta osservazione del pensiero e di ciò che ne consegue, emozioni comprese. Aiuta a vivere le emozioni in maniera equilibrata, non si è apatici e non ci si fa sopraffare. Non è nemmeno una forma di rilassamento; esso può accadere ma non è lo scopo ultimo di questa pratica. Possiamo tradurre il termine Meditazione con “medita l’azione”, ossia, medita ciò che fai, sii presente a te stesso/a durante le tue azioni. Meditare, dunque, non significa necessariamente sedersi a gambe incrociate, poiché si può meditare durante una qualunque attività quotidiana. Un esempio? Posso meditare lavandomi il viso: sento la temperatura dell’acqua, il suo scorrere sulla mia pelle, le sensazioni che provo. Posso riflettere sul fatto che a me basta aprire un rubinetto per vederla scendere e questo non è scontato. In India, per avere l’acqua, le donne devono fare chilometri a piedi e portarla con le brocche. Questo è un esempio che posso applicare a qualunque altra attività.

Meditazione, quindi, è presenza. Non di rado siamo in un luogo con il corpo e in un altro luogo con la mente. In oriente dicono che la mente è come una scimmia, salta da un ramo all’altro velocemente: vede una banana, l’afferra, ne vede un’altra, lascia la prima per correre dietro alla seconda, e così via. Questo è il funzionamento del nostro pensiero ordinario. Non c’è da stupirsi se ci sentiamo spesso stanchi e privi di energia anche quando fisicamente non abbiamo lavorato più di tanto. Non abbiamo lavorato con il corpo, ma la mente è stata in balia di sé stessa tutto il giorno e noi veniamo risucchiati in questo vortice.

Stiamo meditando ogni qualvolta siamo profondamente assorti in un’attività che ci piace e diventiamo un tutt’uno con l’attività stessa. Avete

presente quando un musicista compone, o quando un ballerino porta in scena tutto sé stesso, esprimendosi attraverso il corpo? Stanno meditando. Non dobbiamo essere musicisti, cantanti o ballerini, dobbiamo semplicemente amare qualcosa: il giardinaggio, la cucina, il *découpage* o altro, a seconda dei nostri gusti. Non importa quale metodo useremo, l'importante è aver sempre presente lo scopo che è quello di pacificare la mente. Rimanere sempre attaccati a noi stessi, alle nostre paure, ai nostri desideri, è causa di sofferenze continue. Il metodo, quindi, lo sceglieremo in base alle nostre attitudini, ognuno si sentirà in pace seguendo il proprio sentiero personale ed utilizzando i mezzi a lui più consoni. Meditare non significa avere il controllo sui nostri pensieri bensì impedire ai nostri pensieri di avere il controllo su di noi e questo avviene attraverso un processo chiamato osservazione. La Meditazione, quindi, può avvenire in maniera formale (rimanendo seduti, con la colonna dritta), oppure informale (meditante le nostre transazioni quotidiane).

Vediamo cosa dice Sua Maestà il Dalai Lama:

Il termine tibetano per meditazione è *gom*, che significa «familiarizzare». Quando usiamo la meditazione nel sentiero spirituale dobbiamo familiarizzarci con un determinato oggetto che abbiamo scelto che non deve essere per forza una cosa concreta come un'immagine del Buddha o un crocifisso. L'«oggetto scelto» può essere una qualità mentale come la pazienza che cerchiamo di coltivare in noi stessi attraverso la meditazione contemplativa. Potrebbe anche essere il ritmo del nostro respiro su cui ci concentriamo per stabilizzare la mente. Oppure potrebbe essere la chiarezza e la facoltà di conoscere, vale a dire la nostra coscienza, la cui natura cerchiamo di comprendere. Dovremmo coltivare virtù come la pazienza e la tolleranza, contemplarne le qualità, la pace mentale che producono, l'ambiente armonioso che creano e così via. Similmente dobbiamo lavorare per riflettere sugli aspetti negativi dell'impazienza, sulla rabbia e la mancanza di autocontrollo che ci provoca, la paura e l'ostilità di cui ci rende oggetto. Seguendo questo modo di pensare, la nostra pazienza si evolverà naturalmente diventando sempre più forte giorno dopo giorno, mese dopo mese, anno dopo anno. Domare la mente non è un compito

semplice ma l'aver sviluppato la pazienza ci darà un piacere molto superiore al possesso di qualsiasi oggetto prezioso.

Dobbiamo impegnarci in questa meditazione molto spesso nella nostra giornata perché siamo bravissimi a familiarizzare con le tendenze non virtuose! Quando qualcuno ci è antipatico, ne vediamo perfettamente ogni difetto e la sensazione che si tratti di una persona spiacevole diventa sempre più forte. La nostra mente rimane focalizzata sull'«oggetto» della meditazione e la nostra attitudine verso quella persona si intensifica. Inoltre siamo molto abili a sviluppare una forte familiarità con qualcosa o qualcuno che ci piace particolarmente. Manteniamo facilmente quel genere di concentrazione. Ma è molto più difficile rimanere concentrati quando coltiviamo la virtù. E questo fatto è una indicazione chiara di quanto potenti siano le emozioni frutto di attaccamento e desiderio.

Come abbiamo detto, esistono differenti tipi di meditazione. Alcune non richiedono di stare seduti a gambe incrociate o una particolare posizione fisica. Potete meditare mentre guidate o camminate, mentre siete su di un autobus o su un treno e perfino mentre fate la doccia. Se però volete dedicare un determinato periodo di tempo alla vostra pratica spirituale, allora sarà meglio praticare una formale seduta di meditazione. Sarà utile sedere in un ambiente tranquillo e con la schiena dritta poiché questa posizione aiuta a concentrarsi. Ricordatevi però che è importante coltivare il più possibile le positive attitudini mentali. Non potete limitare la vostra pratica meditativa alle sedute formali di meditazione.

Lo Stress

Nel nostro cervello ci sono dei sistemi in grado di regolare la percezione del dolore. Per esempio, la percezione del dolore in una situazione di riposo è diversa rispetto a quella in una situazione di stress. In uno stato di tensione la soglia del dolore aumenta e quindi l'intensità con cui percepiamo uno stimolo dolorifico diminuisce. Questo fenomeno viene chiamato analgesia da stress ed ha un chiaro e profondo significato evolutivo. Un esempio

tipico è quello di una preda che, quando viene colpita, non si ferma a leccarsi le ferite ma cerca piuttosto di scappare dal suo predatore e di raggiungere un posto sicuro. Solo allora sentirà il dolore e si leccherà le ferite. Il fine evoluzionistico qui è molto chiaro: in certe situazioni sentire dolore è dannoso per la sopravvivenza. Una situazione di stress è in grado quindi di attivare dei sistemi endogeni che inibiscono la trasmissione del dolore. Lo stress è una risposta di adattamento all'ambiente, ci serve per ristabilire un nuovo equilibrio utile alla sopravvivenza e non ha di per sé una valenza negativa. Si chiama Eustress ed è lo stress positivo. Hans Selye, Neuroendocrinologo, ne diede una prima spiegazione scientifica nel 1936. Egli lo definì "una risposta aspecifica a qualsiasi richiesta proveniente dall'ambiente", dove per aspecifica si intende non riconducibile a una sola causa. Quando, dunque, diventa veleno per il nostro corpo? Selye definì tre fasi dello stress:

All'inizio c'è la fase di allarme, durante la quale l'organismo mobilita tutte le sue difese utilizzando dei meccanismi, quali, per esempio, l'aumento del battito cardiaco o la sudorazione eccessiva.

Quando però lo stress persiste si entra nella fase di resistenza, dove c'è un'eccessiva produzione di cortisolo e, se non si interviene, ne veniamo sopraffatti entrando nella terza fase, cosiddetta di esaurimento. In questo contesto ricordiamo che le relazioni interpersonali hanno una grande importanza. Noi non possiamo prescindere dal fatto che siamo animali sociali. Pensate che più bassi sono il livello culturale, il livello d'indipendenza economica e il ruolo occupato nella vita sociale, e maggiore è la possibilità di ammalarsi. Addirittura, chi ha più relazioni sociali ha anche maggiori capacità di affrontare la malattia stessa. In poche parole, l'integrazione sociale è statisticamente correlata a un buono stato di salute, poiché aumenta la capacità di fronteggiare le sfide e, quindi, di sopravvivere. Unirsi a persone che ci aiutano a far emergere le nostre qualità, che ci fanno ridere, persone con le quali possiamo condividere i nostri interessi, stimola le endorfine del buonumore e ci porta emozioni positive. Selye diceva che è un antidolorifico naturale.

Stare insieme, dunque, fa bene e ci permette di sviluppare una maggiore salute psicofisica. Facciamone tesoro!!! Per comprendere meglio come quello che ci accade ogni giorno modifichi il nostro cervello e la nostra biologia non c'è niente di meglio che fare qualche esempio concreto e lo stress è proprio uno dei più importanti ed esplicativi. Ricordo che lo stress è una risposta adattiva all'ambiente, quindi non ha valenza negativa. Qui parliamo di uno stato di stress prolungato e per spiegarlo partiremo dal nostro punto di equilibrio omeostatico. L'omeostasi è un meccanismo fondamentale che regola il funzionamento della nostra biologia. È un punto di equilibrio che permette a un organismo di funzionare in maniera efficace nel suo ambiente, un livello ideale di attività che i sistemi biologici cercano di mantenere. Tale attività può aumentare o diminuire per adattarsi a situazioni specifiche, tuttavia, questo allontanamento dal punto di equilibrio non rappresenta un grosso problema perché è transitorio e un sistema omeostatico tenderà sempre a ritornarvi il più rapidamente possibile. Una volta eliminata la fonte di stress, infatti, la nostra biologia e le sensazioni che ne derivano ritornano progressivamente verso lo stato precedente, quindi alla normalità. Questo punto di equilibrio è generalmente fissato durante le prime fasi di sviluppo.

Ma cosa succede quando invece viviamo in una situazione di stress prolungato? L'organismo non riesce più a tornare rapidamente al livello di base e la nostra biologia si adatta modificando la regolazione del suo punto di equilibrio omeostatico. Progressivamente, sono lo stress e il suo elevato livello di stimolazione a diventare normali per il nostro cervello. Siamo dunque passati dall'omeostasi all'allostasi, un nuovo punto di regolazione acquisito tramite l'esperienza della nostra vita adulta.

Di fatto, molte persone non si accorgono nemmeno più di essere soggette a una continua ed eccessiva stimolazione. Non sanno più riconoscere lo stress perché quello stato è per loro la norma. Non è raro vedere persone che non riescono a rilassarsi durante una pausa piacevole come la vacanza. Infatti, se l'attività frenetica cessa di botto, vivono una specie di sindrome da crisi di astinenza perché senza stimolazioni eccessive non possono vivere.

Lo stress cronico mantiene il livello del cortisolo costantemente alto, causa anche di insonnia. La Mindfulness ci aiuta a ritrovare quell'equilibrio perduto. Quando parliamo di ritrovare l'equilibrio, infatti, parliamo proprio di questo: il ritorno a casa, ossia al nostro punto omeostatico di base.

Bias ed Euristiche

I Bias e le euristiche sono scorciatoie mentali che influenzano le nostre decisioni. Nel nostro cervello avvengono milioni di operazioni al secondo, di informazioni che ci inondano. Troppo, rispetto a quante il cervello ne potrebbe processare correttamente. Quindi il cervello ricorre a delle strategie cognitive per essere più veloce, risparmiare tempo e fare meno fatica. Usa quindi delle scorciatoie mentali che, se da un lato sono molto utili, dall'altro portano spesso fuori strada, facendolo inciampare in un susseguirsi di errori di ragionamento e di valutazione, che prendono il nome di bias cognitivi.

I bias cognitivi sono delle distorsioni sistematiche del pensiero che influenzano il modo in cui percepiamo e interpretiamo le informazioni. Queste distorsioni possono essere causate da una varietà di fattori, come le nostre esperienze passate, le nostre convinzioni personali o le nostre emozioni.

Le euristiche, invece, sono processi di pensiero automatici, sorti durante l'evoluzione, che aiutano il rapido raggiungimento di una soluzione nel momento in cui occorre prendere una decisione in uno specifico contesto. In pratica, se i bias cognitivi sono l'errore finale - metaforicamente, la vostra destinazione finale sbagliata - allora le euristiche ne sono la causa, ovvero sono la scorciatoia che vi ha portato a quell'errore. In tutto questo, la parte conscia ha una piccola parte, mentre, la maggioranza, è nella parte inconscia. Nel compiere questo passaggio utilizziamo principalmente un processo automatico fatto di:

- Distorsioni
- Preconcetti

- Cancellazioni

Quello dei bias cognitivi è un campo vasto, essi ci portano a una forma di pensiero disfunzionale che conduce alla sofferenza emotiva. Esempio: il bias di conferma, secondo il quale ognuno di noi tenderebbe ad allinearsi a quelle persone o a quelle linee di pensiero che confermano le nostre opinioni, escludendo così ogni forma di contraddittorio. Così, per esempio, leggiamo soltanto libri o quotidiani che cementano le nostre convinzioni. Il pregiudizio sullo status quo (bias sullo status quo) è molto diffuso. La situazione attuale è ottimale, ogni modifica è considerata una regressione. Così non cambiamo operatore telefonico, magari a fronte di un'offerta per noi vantaggiosa, perché temiamo costi nascosti o tempi di attivazione lunghi. Bias è un termine inglese, probabilmente di derivazione francese e dal provenzale antico "biasm" e significa obliquo, inclinato. Inizialmente, tale termine era usato nel gioco delle bocce, soprattutto per indicare i tiri storti, che portavano a conseguenze negative. Nella seconda metà del 1500, il termine bias, assume un significato più vasto, infatti sarà tradotto come inclinazione, predisposizione, pregiudizio.

Negli ultimi decenni la psicologia cognitiva ha chiarito che è impossibile adottare un pensiero esclusivamente razionale perché la mente umana ha incorporato, durante l'evoluzione, una serie di comportamenti intuitivi che hanno consentito all'Homo Sapiens di sopravvivere in ambienti ostili prendendo decisioni euristiche. Le euristiche funzionano correttamente in molti ambiti della vita umana ma producono sistematiche distorsioni del giudizio (Biases) in altri ambiti. Tutti noi crediamo di essere obiettivi nella nostra visione del mondo e di non sottostare a nessuno dei bias che vediamo invece agire negli altri (familiari, amici, colleghi, ecc). Esiste però un Bias che fa da presupposto a tutti gli altri: è l'esistenza di una zona cieca della nostra consapevolezza (quasi una metapolarizzazione).

Tale zona cieca, denominata "Bias Blind Spot", (C'è una zona cieca nella nostra consapevolezza, chiamata Bias Blind Spot, che ci impedisce di vederci dall'esterno. Essa è tale per cui, mentre siamo in grado di vedere i comportamenti errati negli altri, non riusciamo a vedere i nostri e crediamo

di esserne esenti.) era nota da tempo ma iniziò ad essere studiata empiricamente alla fine degli anni '90 dalla psicologa Emily Pronin. possiamo notare solo gli errori negli altri, e possiamo "notarli" perché non danneggiano il "nostro Ego" e la nostra identità inconscia. Crediamo quindi di essere esenti da tali errori e questo ha importanti conseguenze per la qualità del processo decisionale. Si è meno accurati nel valutare le proprie capacità rispetto alle capacità degli altri, si ascoltano meno i consigli degli altri e hanno meno probabilità di imparare dall'allenamento, che li aiuterebbe a formulare giudizi meno distorti. Non è possibile eliminare completamente i bias e le euristiche dal nostro modo di pensare, in quanto fanno parte del normale funzionamento del nostro cervello. Tuttavia, possiamo imparare a riconoscerli e a metterli in discussione per evitare che influenzino negativamente le nostre decisioni. In questo la Mindfulness ci viene in aiuto perché, con la pratica quotidiana, ci alleniamo a "vedere" con chiarezza e, soprattutto, a riconoscere più facilmente e nel minor tempo possibile i nostri errori cognitivi che sono causa di disagio e malessere.

