

L'ARTE DI ESSERE FELICI

Frutto di una saggezza millenaria, il cammino interiore è un viaggio in solitaria. Il fine per tutti resta la felicità, oltre che la connessione con gli altri. E la meditazione può fornire una chiave d'accesso. A ognuno il compito di trovare la propria

di Marilena Roncarà



01

01. Praticare la meditazione può essere un modo per rafforzare le cosiddette *soft skills*, quelle abilità di centratura, presenza e connessione sempre più richieste anche nel mondo del lavoro.

Foto Suc

Pratica antichissima e parte integrante delle principali confessioni religiose, la meditazione nasce in India ed è utilizzata per raggiungere una maggiore padronanza della propria mente: suo obiettivo è l'unione dell'individuo con il divino, la fonte della vita. È poi una scelta personale se perseguire tramite essa uno scopo religioso, spirituale o filosofico. In particolare la meditazione Vipassana – in lingua pāli “vedere le cose in profondità, come realmente sono” – fu introdotta circa 2500 anni fa proprio dal Buddha storico come metodo per uscire da ogni forma di sofferenza grazie al risveglio della consapevolezza. È un modo per cambiare tramite l'osservazione di se stessi. Da allora la meditazione ha trovato svariate forme e declinazioni da quella Taoista al Krya-Yoga, lo yoga psicofisico per svegliare i chakra spirituali di Paramahansa Yogananda, il filosofo e maestro indiano vissuto tra fine Ottocento e inizio Novecento e autore della celebre

Autobiografia di uno Yogi. Nelle culture ebraica, cristiana e mussulmana la meditazione, declinata rispettivamente come raccoglimento interiore, preghiera o insegnamenti dei maestri Sufi, è considerata un mezzo per connettersi con la divinità. Sorvolando millenni di tecniche e di pratiche e avvicinandosi ai giorni nostri si approda alla Meditazione Trascendentale introdotta in Occidente negli anni Cinquanta e basata sulla ripetizione di un mantra segreto assegnato individualmente che dovrebbe creare uno stato di rilassamento e consentire di sperimentare un maggiore benessere. Una forma di meditazione cosiddetta laica è anche quella della Mindfulness, codificata negli anni Settanta da Jon Kabat-Zinn, un medico del Massachusetts che ha avuto l'intuizione di integrare l'uso di pratiche contemplative alla medicina tradizionale. Ne abbiamo parlato con Valentina Giordano, Mindfulness e MBSR Teacher, formatasi proprio con Jon Kabat-Zinn. Attiva sul terri-



02

torio milanese, ma anche oltre grazie al sito web goasariver.com, la nostra esperta conduce percorsi di mindfulness per adulti e bambini, lavorando per privati, aziende o scuole. «La mindfulness – ci spiega – è una capacità innata in ciascuno di essere presenti, più autentici e in connessione con la propria vita». Può essere un metodo efficace per combattere lo stress, per affrontare un cambiamento o una delle tante sfide quotidiane – dalla tensione al lavoro all'arrabbiatura in famiglia, al conflitto in una relazione – senza cedere il passo alla rabbia, all'ansia o alla paura. «La calma, la centratura e la pace che si sperimentano durante la meditazione, si estendono infatti a tutta la propria giornata e con il tempo diventano uno stile di vita». In questo modo non spariscono le cause di stress e sofferenza, ma cambia il modo in cui le viviamo. Valentina Giordano è anche autrice di un libro che propone la mindfulness per mamme e papà: *I genitori perfetti non esistono*. «Mi avevano chiesto di fare un libro per bambini, che però sono già di per sé abbastanza privi di rigidità e strutture, quindi ho proposto di farlo per i genitori incoraggiandoli a far pace con le proprie emozioni». Anche il percorso con le scuole, ci racconta, è in continua evoluzione e le richieste di

intervento non arrivano più solo da istituti internazionali, dove le cosiddette *soft skills*, le abilità di centratura, presenza e connessione sono richieste nei curricula. Lo stress lavorativo spesso collegato alle relazioni con gli altri è, invece, uno dei temi centrali del lavoro in azienda e qui è utile imparare a praticare ad esempio l'ascolto consapevole o la gentilezza amorevole. Per chi, infine, volesse un approccio ancora più soft ci sono locali come il berlinese YogaCafé, il parigino Bar à Méditation o il bar del centro City Zen di Milano, luoghi in cui concedersi un break dall'inquinamento acustico e spirituale. Una volta entrati l'unica regola è abbandonare ogni pensiero per prendersi cura di sé, in alcuni casi grazie anche a pratiche guidate di meditazione. Che si decida di iscriversi a un corso o di concedersi anche solo una pausa caffè originale, l'obiettivo è uscire dal fare compulsivo, per recuperare una mente lucida e tranquilla. Si comincia facendo amicizia con se stessi, coltivando l'accettazione, ma senza escludere la possibilità di continuare a evolversi e soprattutto andando oltre la corrente del vivere a caso. Come insegna la mindfulness perché, e questa volta le parole sono del filosofo taoista Chuang-Tzu: “La felicità è l'assenza di ricerca di felicità”.

02. La meditazione può essere un modo efficace di combattere lo stress, per affrontare un cambiamento o una delle tante sfide quotidiane.

Foto di Devanath