

NICOLETTA CINOTTI

DESTINAZIONE
MINDFULNESS
**56 GIORNI
PER LA FELICITÀ**



BIOENERGETICA®
E MINDFULNESS
CENTRO STUDI



QUESTO LIBRO. ISTRUZIONI PER L'USO

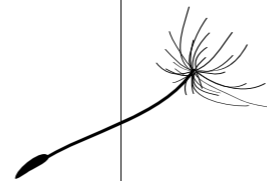
Questo libro è il prodotto finale di una comunità di pratica online che ha avuto come oggetto un progetto di scrittura partecipativa. Nei mesi scorsi, Nicoletta Cinotti ha inviato, a persone che seguono i suoi canali social, o la sua newsletter, i capitoli di un libro sulla mindfulness chiedendo, a chi fosse interessato, di commentarli con riflessioni personali, poesie, citazioni. L'adesione è stata numerosa e ricca di contributi straordinari.

Il risultato è quindi un piacevole intreccio di storie ed emozioni toccanti, cui è difficile restare insensibili. Alla voce narrante si uniscono le parole di persone comuni, di professionisti, di psicologi, di autori, di poeti. Il lettore le troverà alla fine di ogni capitolo, ordinate in "citazioni", "poesie", "commenti".

La lettura sarà quindi un viaggio ben accompagnato alla scoperta, o alla maggiore definizione, della mindfulness, proposta come un romanzo familiare con sotto trame e colpi di scena.

La mindfulness sta ottenendo in tutto il mondo, e in tutti gli ambiti, un incredibile successo, ma mai, finora, era stata raccontata in modo così corale, multiforme e intenso.

Buona lettura.



RINGRAZIAMENTI

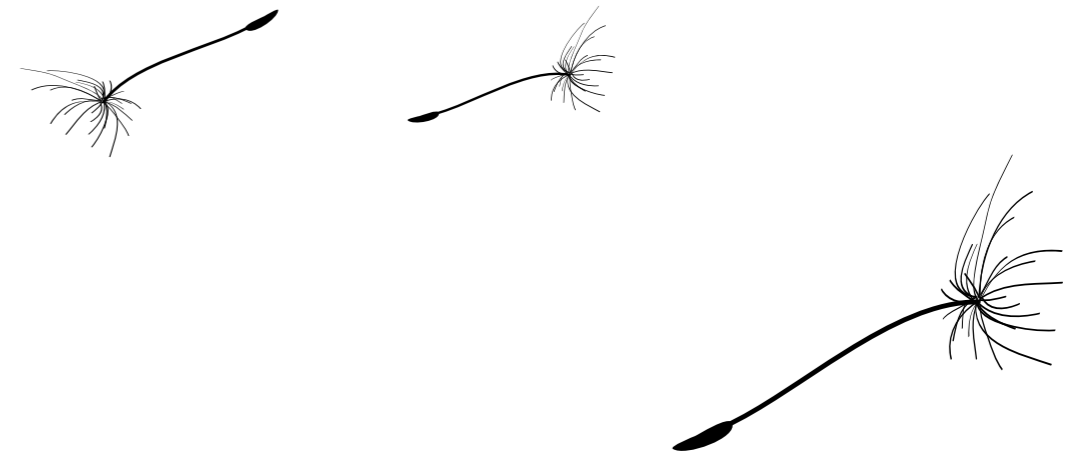
Questo libro nasce come progetto di scrittura condivisa: un primo ringraziamento va, quindi, a tutti coloro che hanno contribuito con commenti, poesie e citazioni.

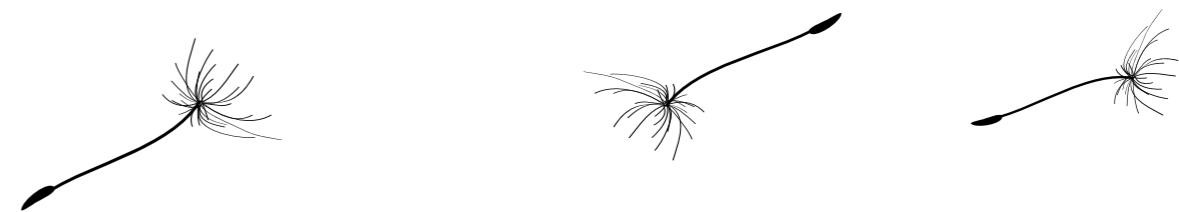
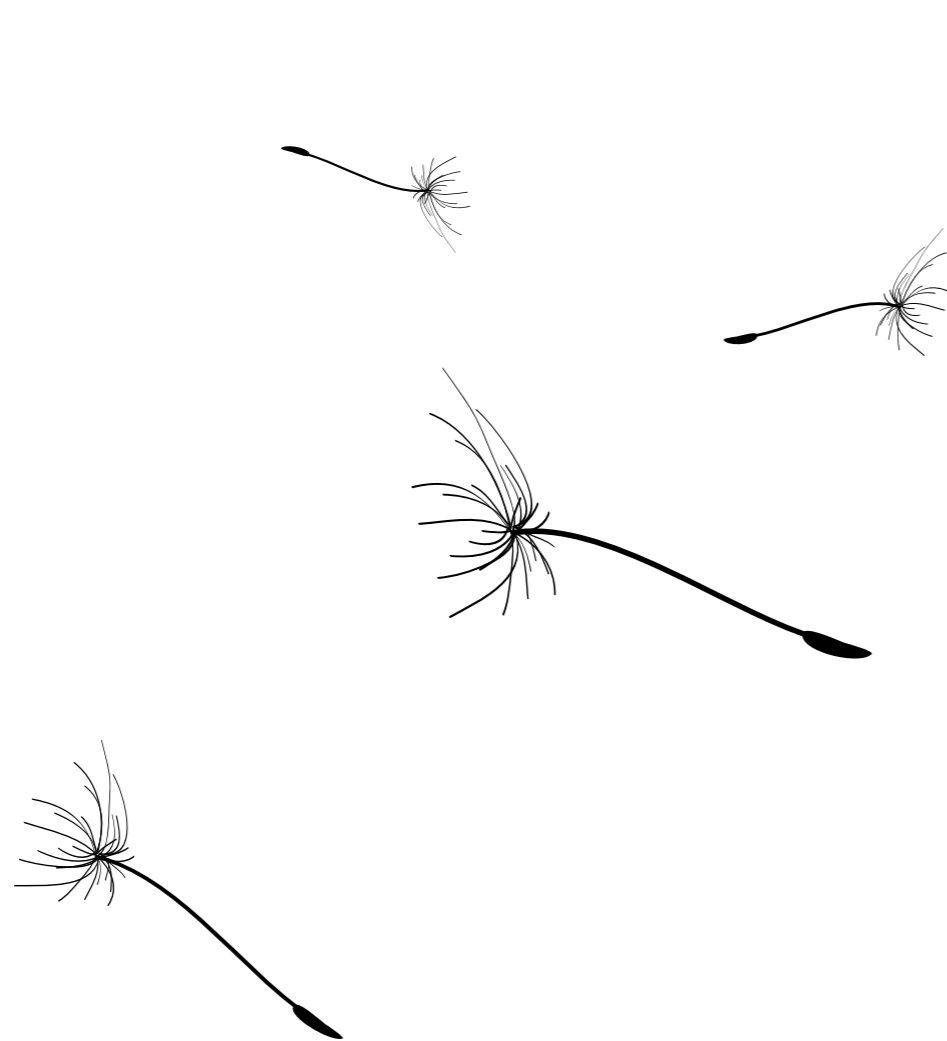
I loro nomi sono riportati nel testo e per questa ragione non li riporto adesso.

Un ringraziamento anche alle persone che hanno partecipato al progetto come semplici lettori e supporter. Sono stati moltissimi: ottanta persone che hanno seguito passo passo la nascita del libro, settimana dopo settimana. Senza di loro non so se avrei avuto la forza e il coraggio di scriverlo. Fanno parte di una comunità virtuale che è nata attorno al mio sito <http://www.nicolettacinotti.net>, attraverso il blog o la newsletter. Il blog fornisce istruzioni quotidiane di pratica, mentre la Newsletter esce settimanalmente con articoli di approfondimento. Questo lavoro ha un'ispirazione: la convinzione che la condivisione e la generosità siano una parte essenziale di qualunque pratica spirituale e di cura. Se lo desideri puoi farne parte anche tu, iscrivendoti al blog, alla Newsletter o ad entrambi.

Grazie anche alla mia famiglia che sostiene le mie passioni, condividendole e aspettandomi, con pazienza.

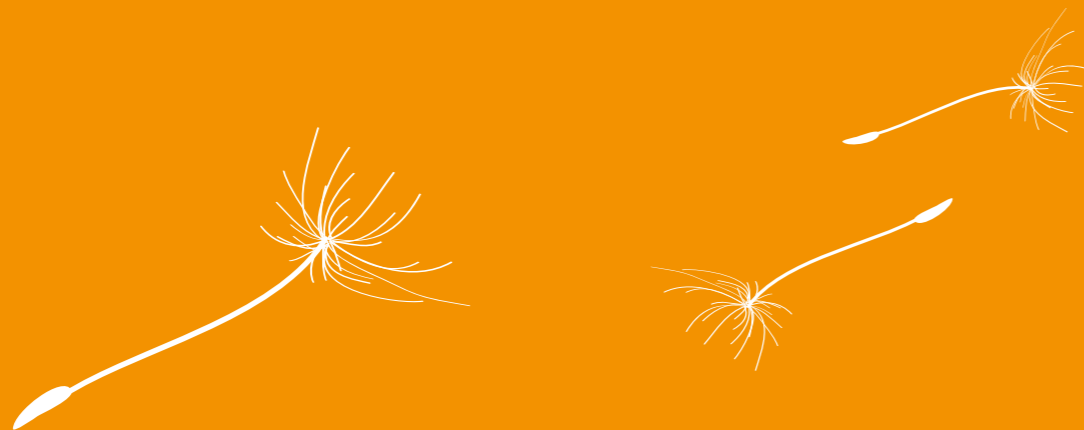
Nicoletta





CAPITOLO 1

LO SGUARDO BAMBINO
E LA MENTE DEL PRINCIPIANTE



OVVERO COME HO INIZIATO A PRATICARE LA MINDFULNESS

Meravigliarsi di tutto è il primo passo della ragione verso la scoperta.

Louis Pasteur

Chi ha raggiunto lo stato di non meravigliarsi più di nulla dimostra semplicemente di aver perduto l'arte del ragionare e del riflettere.

Max Planck

Ho molto presente il momento in cui ho iniziato a praticare mindfulness o, in altre parole, vipassana. L'ho fatto con curiosità, ma senza particolari aspettative. Stavo cercando qualcosa, ma non mi era chiaro "cosa". Dopo pochissimi minuti ho avuto l'intuizione di aver trovato ciò che cercavo.

Mi sono vista bambina, nel piccolo paese di montagna in cui vivevo. Era appena nevicato. Una di quelle nevicite farinose che mi facevano impazzire di gioia. In quel momento, immersa nella neve come se fosse panna montata, ho sentito che nella vita si poteva essere felici.

In quell'attimo di mindfulness il ricordo è tornato vivido, come se non fosse un ricordo ma proprio il luogo in cui mi trovavo in quel preciso momento della mia esistenza.

TROVARE IL GENIO E LO SGUARDO BAMBINO

La parola genio è una definizione che mi ha sempre spaventato. Mettendomi nella categoria dei non geni, diffidavo di chi invece genio lo era davvero. Ero anche convinta che potessi incontrare un genio dietro ogni angolo e la cosa, almeno da piccola, mi metteva paura. Nella mia fantasia, il genio mi avrebbe aspramente rimproverato, con il dito puntato, per la mia stupidità!

La parola genio, deriva dal latino "genius locii" che significa "spirito del luogo". E allora acquista, per me, tutto un altro significato. Significa cogliere il senso di quello che stiamo vivendo. Un senso che è più grande del nostro limitato beneficio o della nostra parziale prospettiva.

Quel giorno, in mezzo alla neve, quando ho sentito che nella vita si poteva essere felici,

sono entrata nel genius loci, in quella prospettiva che ci rende felici perché siamo aperti, in contatto con il mondo interno e con il mondo esterno, in una radicale e assoluta semplicità, che va al di là dei soliti confini e delle solite definizioni.

Sono rimasta nella neve fino a non sentire più gambe e braccia. Le mani sembravano caldissime, giocavo con la neve. Nessuna capacità di fare un pupazzo, solo giocare.

Quando sono rientrata in casa e ho iniziato a scongelarmi ho capito quanto freddo avevo preso. Ma nulla poteva turbare quella profonda convinzione che avevo catturato in quel momento: la felicità è possibile.

È a causa della natura impermanente del dolore che possiamo trasformarlo.

È a causa della natura impermanente della felicità che possiamo nutrirla.

Thich Nhat Hanh

GLI ANNI SUCCESSIVI

Gli anni successivi non sono stati così divertenti. Un'adolescenza ribelle, qualche guaio inevitabile. Penso di aver percorso la strada del dolore e dell'inquietudine moltissime volte. Qualche volta quella bambina e la sua convinzione mi sembravano totalmente scomparse. Segni di un'ingenuità che mi esponeva a ferite e delusioni e che era meglio abbandonare. Quella mattina in cui ho provato per la prima volta la mindfulness ero sulla soglia dell'adolescenza di nuovo. Quella di mio figlio.

Sembra che l'adolescenza sia, nella mia storia, il motore di tutto. Della gioia e del dolore, ma soprattutto, del cambiamento. Non comprendevo cosa stava succedendo nel rapporto con mio figlio e non comprendevo come io reagivo a quell'essere tanto amato e, improvvisamente, tanto estraneo. Per cui quando la bambina è tornata, insieme alla sorpresa e al piacere, c'è stata anche una sorta di diffidenza. "No – ho pensato – tornare così vulnerabile e inesperta? Abbandonare tutte le cose che so per entrare in un territorio sconosciuto?" E quella è stata la prima vera intuizione: il territorio sconosciuto ero io. Anni di studio, ricerca, forsennata e intensissima, come direbbe Leopardi, e mi trovavo lì, seduta con una sconosciuta. Me stessa.

Le persone che conosco e hanno accolto stabilmente la mindfulness nella loro vita ricordano molto nettamente che cosa le abbia condotte a questa decisione,

quale fosse il loro umore e quali circostanze della vita erano presenti al momento di iniziare. Anche per me è così.

Jon Kabat Zinn

LA MENTE DEL PRINCIPIANTE

Io e quella sconosciuta avevamo vissuto tutta la vita insieme senza davvero conoscerci. Potrei dire che io ero la sorella vincente e lei, la sconosciuta, la bambina ribelle e sognatrice. Alla fine però aveva vinto lei. Dovevo tornare a riprenderla se volevo andare avanti. Se volevo attraversare quella crisi senza distruggere e distruggermi.

L'idea di tornare al bambino non mi era affatto nuova. È la base della bioenergetica, quella che pratico da più di trent'anni. È a causa delle nostre difese, che costruiamo dopo aver provato dolore, che limitiamo il contatto con le nostre emozioni e la nostra natura di base. Ritornare all'affetto che rimane bloccato dalle difese permette di tornare a quella sorgente di vitalità e autoregolazione che risiede dentro ognuno di noi.

Mi sembrava anche di averlo già fatto. Ma mancava un pezzo che forse oggi chiamerei, con un'altra parola che mi spaventava moltissimo, ispirazione.

Avevo lasciato venire a galla le emozioni bloccate, ma avevo pensato che quell'ispirazione iniziale fosse una sciocchezza infantile. In questo modo avevo trattato quella bambina con la superiorità benevola che molto spesso abbiamo nei confronti dei bambini. Ci affasciano e li amiamo, ma non apparteniamo davvero allo stesso mondo. Spesso facciamo anche molto per tenere quei due mondi separati, anziché in comunicazione. Perdiamo così la saggezza che nasce da quella mente del principiante che è sempre disponibile. Che è la nostra capacità di vivere le cose nella loro assoluta e continua novità.

"La poesia è conoscenza e passione".

Un bambino di otto anni

"È bello vedere l'aria felice".

Fatema, bambina rom

"L'addio è la fragilità tra gli amici?"

La bambina Iulia.

(Raccolte da Chandra Livia Candiani)

TORNARE ALL'ISPIRAZIONE

Tornare all'ispirazione è stato il vero ritorno alla mia bambina interiore e il vero percorso verso la mente del principiante. Questo credo che sia il livello di consapevolezza che offre la mindfulness: la possibilità di imparare da noi stessi e dalle nostre intuizioni. L'intuizione è un processo singolare: essendo frutto della creatività nasce dall'essere e non dal fare. Anzi, il fare incessante può far sparire o nascondere l'intuizione dentro una tana profonda. E quando la nostra intuizione è nascosta, attraversiamo sempre un periodo di aridità. Non possiamo procedere senza intuizioni, perché vorrebbe dire che non abbiamo più aspirazioni ma solo obiettivi. Vorrebbe dire che diventiamo macchine produttive piene di automatismi, efficienti quanto sterili.

Oggi, come dice Byung-Chul Han ne "La società della stanchezza", non c'è più limite allo sfruttamento che facciamo di noi stessi. Non c'è più limite perché siamo diventati tutti freelance, tutti liberi professionisti, tutti lavoratori a partita IVA. Dobbiamo rispondere a noi stessi della nostra produttività e questo ci spinge in una spirale in cui il fare assorbe tutto lo spazio e isola il contatto con l'essere, con la contemplazione, con l'ozio creativo e il silenzio. La mindfulness inverte questa tendenza e sposta l'attenzione all'essere, alla pausa.

Possiamo attraversare la crisi dell'aridità in qualsiasi momento della nostra vita. Ha gli stessi sintomi della crisi di mezz'età che spesso è una crisi di identità. Ci sembra che tutto sia già scritto e già detto. Che non ci sia che una lotta per mantenere quello che abbiamo raggiunto con un po' di dignità. Vedo molti adolescenti in crisi di mezza età. Succede perché gli abbiamo rubato il presente, economicamente, ma non solo. Abbiamo rubato il presente ogni volta che educiamo alla distrazione, alla dimenticanza, all'assenza nella propria vita.

Torniamo adolescenti non quando plastifichiamo il nostro viso o aggiorniamo il nostro guardaroba, ma quando praticiamo una vera disciplina della memoria: quella che nasce dalla consapevolezza del respiro, dal tornare al nostro oggetto d'attenzione senza distrazioni. Coltiviamo la disciplina della memoria ogni volta che ricordiamo ciò che è essenziale nella nostra vita.

LA MINDFULNESS COME DIALOGO

La mindfulness così è stata, per me, una specie di dialogo con la mia parte più autentica. Un dialogo fatto di molti silenzi e di parole semplici ed essenziali. È difficile stare in silenzio con qualcuno, anche quando siamo noi stessi. Sorgono ogni forma di impedimenti: il tor-

pore, la noia, l'irrequietezza, una fame improvvisa, una fantasia creativa che spinge all'azione immediata e così via. Eppure praticando questo ascolto silenzioso, questo andare al di là delle solite storie sull'argomento "me", ho ritrovato un fare che nasce dall'essere e che non esaurisce, ma integra e restituisce un senso nuovo anche alle cose più ripetitive.

Anche questo credo che sia un effetto del tornare a quello che io chiamo "lo sguardo bambino". Può sembrare una metafora assolutamente banale, e forse lo è, ma quel giorno, tornando a quella bambina, ho capito che avevo sepolto e isolato la parte più viva di me stessa. E non posso dire nemmeno che l'avevo fatto per difendermi. Devo riconoscere che l'avevo fatto perché me ne vergognavo e, qualche volta, me ne vergogno ancora.

Nascondo le parti difettose di me come se fossero una colpa: nascondo la mia ingenuità, la mia timidezza, la mia pigrizia, la mia incessante curiosità intellettuale. Tornando a quella bambina questi aspetti di me hanno ripreso dignità. Credo nella dignità, intesa non come senso di importanza o presunzione, ma come la facoltà di rimanere aderenti a se stessi, senza tradirsi. Anche quando non siamo belli. Anche quando sbagliamo. Amo Bukowski così letterale nelle sue descrizioni da suscitare ribrezzo e paura. Vorrei essere altrettanto onesta. E per esserlo pratico ogni giorno la dignità della posizione seduta.

All'inizio della meditazione è consuetudine dire, o almeno io lo faccio sempre, assumiamo una posizione confortevole e dignitosa. È la dignità del non svendersi e del non colludere. Ci sono cose che non posso fare, giuste o ingiuste che siano. Confini che non posso varcare e soldi che non posso guadagnare. È la dignità che nasce dal sapere chi sono davvero, al di là di qualsiasi immagine e apparenza. La dignità del conoscere i lati luminosi e quelli in ombra e mantenere con questi aspetti un dialogo continuo che mi cambia nello stesso momento in cui avviene. Perché, riconoscendo tutte le parti di me, acquisto dignità e mi apro all'infinita novità della vita.

La consapevolezza è con noi dalla nostra nascita e in virtù del nostro essere umani. Dobbiamo solo imparare a fare amicizia con questa innata capacità che è parte integrante di noi. Ed è proprio qui che la coltivazione sistematica della mindfulness entra in gioco.
Jon Kabat Zinn

COMMENTI

Non ho parole per esprimere la gratitudine per questa sua iniziativa. Come si può tradurre in parole il calore che inaspettatamente ti va a scaldare il cuore?

È quello che mi è capitato a me stamani quando ho letto la sua e-mail. Fuori dalla finestra, c'era un raggio di sole che mi scaldava il viso. Davanti a me, la sua e-mail che mi scaldava il cuore.

Francesca Ghiozzi

Letto con interesse il primo capitolo. Intenso, impegnativo, profondo... o meglio capita che ognuno trovi ciò che cerca o di cui ha bisogno o anche ciò da cui vuole scappare.

Io mi sono fermata molto sulla differenza tra aspirazione e obiettivo.

E su questo medito per un po'... una bella sberla a pieno muso che mi serviva.

Grazie Antonia

Dello "sguardo del bambino" ho cercato in realtà di liberarmene per gran parte della mia vita, senza mai riuscirci fino in fondo, tutto questo mi faceva sentire inadeguato, mi metteva in posizione di maggiore vulnerabilità rispetto agli altri.

L'impatto del "bambino solare e positivo" con le asprezze della vita (o almeno quelle che io vivevo come tali) non è stato soft e io desideravo liberarmi di esso, un po' ci sono riuscito, penso di essere riuscito a diventare parecchio più disincantato, forse anche più della media delle persone, ho accettato solo di non perdere il mio entusiasmo ed il mio sentirmi parte di un qualcosa di più grande che non capivo ma un po' sentivo a prescindere dalla mia laicità e dal volermi tenere ben saldo alle cose che ritenevo "concrete".

Poi però, dopo una dura vita di lavoro su me stesso, svolta decisiva è stata prima di sopravvivere ai due più difficili anni della mia vita, scoprendo in me stesso doti e forza che non immaginavo di avere, poi c'è stata la scoperta di tutta una serie di attività (corsi di comunicazione e improvvisazione teatrale, biodanza, costellazioni, meditazione) che mi hanno portato a prendere, finalmente, una diversa coscienza di me stesso. Ebbene, è da quel momento che il mio "essere bambino" ha assunto una valenza diversa, non più un mio imbarazzante gap, non più un qualcosa per il quale dovevo sentirmi ancora a disagio ma una "risorsa", un obiettivo verso il quale continuare a traguardare".

Mauro Parodi

LA LUNA

Lunedì sera c'era nel cielo una luna splendida, tonda e chiara. Il vento aveva spazzato via tutte le nuvole, il cielo era terso, blu scuro nitido, e la luna saltava agli occhi in primo piano, mi verrebbe

da dire con un piglio vanitoso e orgoglioso, offrendosi al mio sguardo, così all'improvviso.

Stavo uscendo di casa per andare a prendere mia figlia agli allenamenti di pallavolo, ero già entrata in macchina senza mai alzare gli occhi al cielo, quando ecco che davanti al parabrezza mi trovo spettatrice di un quadro meraviglioso che non riesco a non guardare. Mi fermo un attimo, non posso guidare se i miei occhi anziché sulla strada sono puntati al cielo. Scendo dall'auto. Respiro e guardo. Ammiro. Mi riempio di quella frazione immensa di natura che mi è stata regalata e resto ferma per qualche minuto, in silenzio.

Non è la prima volta che vedo la luna piena, ne sono sempre molto attratta, ma quella sera, la luna mi ha catturato, mi ha avvolto e mi ha fatto sentire tutt'uno con lei.

Una mezz'ora più tardi, con mia figlia di fianco, uscita un po' nervosa dagli allenamenti per uno screzio avuto poco prima, indicavo a lei questo spettacolo e la invitavo solamente a guardare.

Non aveva voglia di farlo, preferiva parlare di quanto appena successo, lamentandosi e infervorandosi. L'ascoltavo, dispiaciuta, tenendo un braccio attorno alle sue spalle e allo stesso tempo continuando a guardare il cielo.

A un certo punto, proprio pochi metri prima della porta di casa, è successo. Anche lei ha guardato in alto e ha visto la luna, si è fermata, l'ho sentita respirare profondamente, una, due, tre volte, e dopo qualche minuto mi ha detto "a volte mamma ho la sensazione che mentre respiro la natura possa entrare dentro di me, con la sua pace".

È stato un momento intenso, di quelli che restano, per sempre.

Valeria Degiovanni

SAPER GUARDARE IL MOMENTO PRESENTE CON GLI OCCHI DI UN BAMBINO

Era un pomeriggio, e mi trovavo a casa di mia sorella. Con me avevo portato alcuni libri perché mi ero proposta di studiare. L'argomento di studio riguardava l'aspetto fenomenologico, ovvero, osservare tutto ciò che ci circonda senza emettere alcun giudizio. Osservare, toccare, descrivere qualsiasi cosa attiri la nostra attenzione. Lo scopo di questa osservazione è quello di aumentare la nostra percezione delle cose senza emettere pareri. Ho pensato: "Interessante. Ma sarebbe bello se il libro mi spiegasse questo concetto in maniera semplice". Mentre ero intenta in queste riflessioni, la mia attenzione è stata catturata da mia nipote di 7 anni. Questa, stava cercando di fare un disegno e davanti a lei aveva a disposizione un foglio bianco e un mucchio di matite colorate. Ogni suo gesto era accompagnato dalla sua spontanea descrizione del momento.

"Questa è una matita gialla. Questa è una matita verde. Oh. Mi è caduta una gomma. La gomma è rosa. Ora io disegno un bel sole. Ecco un foglio bianco. Prendo la matita gialla. Ora al centro del foglio bianco c'è un cerchio di colore giallo. Ora coloro i raggi. Fatto. Ora al centro del foglio bianco c'è un sole con i raggi arancioni".

Mi sono detta: “Ecco l’esempio di una descrizione fenomenologica del momento presente... Incredibile... Era da un’ora che stavo china sui libri per capire questo concetto è chi è riuscito a farmelo capire in soli 5 minuti? Mia nipote di 7 anni!!!!”

Questo mi ha fatto capire che ritornare alla nostra semplicità, al nostro essere bambini, alla nostra mente da principiante ci fa cogliere l’essenza delle cose attorno a noi.

Francesca Ghiozzi

LA MENTE DEL PRINCIPIANTE

Mindfulness per me è gentilezza. C’è un’immagine che torna spesso: una farfalla, ricordo di aver sentito una mattina vivamente dentro di me la leggerezza del battito d’ali di una farfalla. Porto quella farfalla dentro di me ogni giorno, passo, respiro... sono le ali del respiro quelle che ho sentito e che attentamente ascolto quando “sono presente” e ogni giorno mi portano a scoprire paesaggi già noti, ma non conosciuti. Ogni volta torno per la prima volta con lo sguardo dentro e fuori di me, uno sguardo dolce come quello del buddha dormiente. La mindfulness per me è stata la scoperta dello stare in compagnia di se stessi, della possibilità di stare con sé senza paura, ogni tanto col nodo alla gola e spesso con le lacrime agli occhi per la meraviglia di essere e sentirmi viva. Non sarebbe stata possibile per me questa esperienza senza la bioenergetica, la scoperta del corpo, doloroso e meraviglioso ritorno all’infanzia e all’adolescenza per riprendere i pezzi di me lasciati chiusi in scatole etichettate da giudizi troppo severi. Lo sguardo nuovo di ogni giorno, questa epifania mi ha regalato un sentimento di tenerezza legato al pensiero che sia l’unico giorno dell’anno in cui ammettiamo la bruttezza, l’errore, la vecchiaia, il carbone, le nostre disobbedienze, bugie ed ombre. La befana è l’unico giorno in cui possiamo non solo dire di essere stati “poco buoni”, ma anche festeggiare con un dono questa meraviglia. Anche se è il carbone ad arrivare, chi lo prepara per noi ha la cura di aggiungere sempre una piccola perla di dolcezza o è accompagnarlo con qualche dolce pensiero. Non ho mai amato la Befana, non la vecchietta in sé - quando ero piccina, ero convinta che abitasse di fronte a casa mia nel bosco, e guardavo ogni notte d’inverno se la lanterna della sua casina fosse accesa - ma per il fatto che ha sempre rappresentato la fine delle vacanze. Quest’anno, invece, è stata una riscoperta e dolce festeggiarla. Non ho appeso la mia calza, ma ho rivisitato qualche zona d’ombra e preparato per loro e per ciò che non mi piace della persona che amo, dei muffin a forma di cuore!
Mi ricorderò della Befana un po’ più spesso quest’anno!

Quando sarò capace d’amare
...mi piacerebbe un amore
che non avesse alcun appuntamento

col dovere
un amore senza sensi di colpa
senza alcun rimorso
egoista e naturale come un fiume
che fa il suo corso.
Senza cattive o buone azioni
senza altre strane deviazioni
che se anche il fiume le potesse avere
andrebbe sempre al mare.
Così vorrei amare. (Giorgio Gaber)

Valeria Maggiali

MINDFULNESS

Conservo nitido il ricordo di ciò che mi avvicinò alla mindfulness. Ormai 4 anni fa lessi un aforisma che diceva pressappoco così: mindfulness è la possibilità di fermarsi e stare seduti. Rimasi colpito, stavo affrontando un periodo di importanti movimenti e trasformazioni. Sentivo la difficoltà di frenare. Ma allo stesso tempo sapevo che era ciò che stavo aspettando con trepidazione. Andai in libreria, alla ricerca di un libro che potesse accompagnarmi. Scorsi i titoli dei testi di Kabat Zinn; quello che catturò immediatamente la mia attenzione fu *Dovunque tu vada, ci sei già*.
Compresi che la mia vita era una corsa frenetica. Non avevo mai tempo a sufficienza. Dovevo sempre andare, andare, andare. Dove, non so. La mindfulness è stata davvero per me l’opportunità di fermarmi. La possibilità di sperimentare un altro tempo, un altro ritmo. Una velocità che mi permetta di non dimenticare la mia vita. Ho scoperto che la rapidità precedente non permetteva alla mia sensibilità di divenire risorsa. Col tempo ho imparato che per Stare occorre Rallentare, e che un viaggio più lento consente di integrare il paesaggio esteriore con quello interiore.
Ora mi godo la lentezza, il processo vitale che non si esaurisce, assaporo la meraviglia di non possedere un traguardo. Sto nella consapevolezza realistica che non posso correre per raggiungere qualcuno o qualcosa. Posso solo camminare e praticare per incontrarci a metà strada. Posso solo aspettare. E vivere.

Maurizio Tuccio

