

# “Con la mindfulness ho scelto la felicità”

Realizzare i desideri si può, anche quando il destino sembra remare contro. Parola di chi ha scoperto come riuscirci e ora insegna il metodo agli altri. Compreso il segreto per trasformare le difficoltà in risorse

di Grazia Pallagrosi

Ogni volta che ti adatti, pensando di non poter cambiare le cose, stai facendo una scelta: quella di rinunciare a ciò che vuoi davvero. Avevo 18 anni quando l'ho capito per la prima volta. Frequentavo la facoltà di Filosofia all'Università Statale di Milano e, abitando a Monza, tutte le mattine dovevo prendere un bus, un treno e poi la metropolitana: facevo parte di una fiumana di pendolari per cui affrettarsi sembrava inevitabile. Un giorno mi sono fermata nel bel mezzo del flusso e ho pensato: non posso vivere così. Non posso iniziare le giornate correndo dietro a un treno, stratonandomi con persone che sembrano automi e arrivando in aula già stressata prima di iniziare. Sembra banale, ma da quel giorno non ho più preso un mezzo pubblico all'ora di punta. In seguito ho scelto di lavorare senza avere orari fissi e, più avanti negli anni, di farlo dove mi piaceva, al caldo, vicino al mare, tra gente con cui mi sentivo in piena sintonia.

Oggi vivo tra l'Italia e la Thailandia, facendo ciò che amo: scrivere (di recente ha pubblicato *Meditazione facile per umani indaffarati*, edito da Morellini, ndr) e insegnare l'arte della consapevolezza dopo averla praticata per oltre 30 anni sotto la guida di Maestri che, dentro di me, continuo a ringraziare ogni giorno. Certo, sono stata fortunata, perché quei precoci malesseri da pendolare frustrata mi sono serviti: invece di trasformarsi in motivi di lamento, mi hanno spinto a chiedermi cosa avrei potuto fare per vivere la mia via in un modo



Grazia Pallagrosi, autrice di questo articolo e di *Meditazione facile per umani indaffarati*, fra le radici di un albero considerato sacro, a Phuket, in Thailandia.

che mi piacesse davvero. E se adesso sono qui a raccontarvelo, superando il disagio che provo nel parlare di me stessa, è solo per un motivo: dirvi che chiunque può realizzare i propri desideri, anche quando tutto sembra remare contro.

## L'ottimismo ci salverà

In un periodo storico in cui l'ottimismo pare anacronistico, la felicità è ancora il bene che tutti desideriamo. Ed è anche il bene che potrà salvarci tutti. Perché se sei felice non te la prendi con gli altri, vedi soluzioni invisibili a chi è triste e attrai eventi fortunati. Il punto è che tutto questo non è un regalo: si guadagna con l'addestramento. Meditazione dopo meditazione. In tutto ciò la psicologia buddhista ha molto da insegnare a noi occidentali, perché è concreta: non cerca premi nell'aldilà e ci attribuisce la responsabilità di tutto ciò che ci accade, nel



**“Se vi addestrate a portare consapevolezza in ciò che pensate, sentite, dite e provate, allora smettete di funzionare in automatico”**

bene e nel male. Quindi se da un lato riconosce l'anelito comune verso una vita appagata, serena e piena d'amore, dall'altro insegna come crearla con le proprie mani. O meglio, con la propria mente, perché - come conferma la fisica quantistica - è la mente che crea tutte le cose.

### Un allenamento quotidiano

Ai tempi della mia “rivolta pendolare” stavo già studiando tutto questo e ho continuato a sperimentarlo sotto la guida di Maestri come il monaco zen Thich Nhat Hanh e, più tardi, il Dalai Lama. Poi lo tsunami mi ha portata in Thailandia e lì, catturata dal potere della resilienza di una popolazione allo stesso tempo forte e mite, ho preso casa. Ho iniziato così a vivere in un Paese che ha mantenuto la tradizione del buddhismo delle origini - il buddhismo theravada - dal quale è nato il concetto di mindfulness, la “consapevolezza non giudicante di ciò che accade qui ed ora”. In Occidente se ne parla tanto, spesso riducendola a una forma di meditazione o terapia. Ma vivendo in Oriente ti accorgi che invece è un modo di essere, di pensare, di percepire la realtà che ti porta a trasformare i problemi in opportunità, il dolore in gioia, le difficoltà in risorse. È uno status psicofisico dall'altissimo potere trasformativo, che ti libera dal bisogno di controllare gli eventi nel momento in cui ti rendi conto che sei tu stesso a crearli. È il frutto di un allenamento meditativo che va però applicato nella concretezza delle proprie giornate. E che tutti possono apprendere sotto la guida di un buon insegnante.

Per questo ho accettato di insegnare quando - per quella meravigliosa legge di natura che è la sincronicità - nel momento in cui un maestro mi disse che non potevo più tenere solo per me tutto quello che avevo imparato, i bambini di una scuola libertaria mi hanno chiesto: “Grazia, ci insegni a meditare?”. Dopo i bimbi sono arrivati i loro genitori e, successivamente, un'amica medico che mi ha proposto di addestrare un piccolo gruppo di suoi pazienti.

Da allora tanti anni, allievi, corsi e workshop sono passati sotto i ponti. Oggi insegno in Italia, conduco ritiri di mindfulness in isole meravigliose e, quando torno, qui mi rendo conto che sempre più persone hanno bisogno di ritrovare se stesse e dare un senso alle loro vite concitate. C'è tanta sofferenza, ansia, paura e solitudine nel nostro mondo. Il disagio si sta estendendo. Ma senza il fango non cresce alcun loto: quindi è proprio quando ti senti profondamente a disagio che puoi dare il via al cambiamento.

### Trarre lo straordinario dall'ordinario

Da questo punto di vista problemi piccoli o grandi non fanno differenza, ciò che conta è come li sai usare: il segreto sta proprio nell'utilizzare ogni difficoltà come risorsa. Per fortuna non sono necessarie grandi disgrazie per avere grandi illuminazioni e io non posso dirvi, come famosi *mental coach* occidentali, che a un certo punto della mia esistenza ho avuto un incidente, una malattia grave, un fallimento e ne sono uscita trovando la ricetta che trasforma il ferro in oro o i ranocchi in principi. Vi confesso che ho avuto una vita assolutamente normale, in cui ho imparato l'arte di portare lo straordinario nell'ordinario, facendolo risplendere.

Questa è mindfulness: uno stato di presenza mentale non giudicante in cui osservi ciò che accade con gli occhi di un bambino che ne fa la prima esperienza. I maestri zen la chiamano “mente di principiante” e potremmo paragonarla a quella dello scienziato che osserva i fenomeni con voglia di scoprire. È così che imparate a osservarvi dentro, incontrando anche ciò che vi dà fastidio, vi fa vergognare o stare male. Senza pregiudizi né critiche. Con il puro piacere di scoprire ciò che c'è in quell'Adesso che è l'unica dimensione in cui possiamo cambiare il destino.

Questa è mindfulness: uno stato di presenza mentale non giudicante in cui osservi ciò che accade con gli occhi di un bambino che ne fa la prima esperienza. I maestri zen la chiamano “mente di principiante” e potremmo paragonarla a quella dello scienziato che osserva i fenomeni con voglia di scoprire. È così che imparate a osservarvi dentro, incontrando anche ciò che vi dà fastidio, vi fa vergognare o stare male. Senza pregiudizi né critiche. Con il puro piacere di scoprire ciò che c'è in quell'Adesso che è l'unica dimensione in cui possiamo cambiare il destino.

### Momento per momento

Solo agendo nel presente è possibile cambiare il futuro, perché cos'è il futuro se non una catena di momenti presenti? Quando, nella speranza di controllarlo, vi infilate nella gabbia più o meno dorata delle vostre sicurezze, dimenticate che il miglior modo per prevedere ciò che accadrà è crearlo consapevolmente. Se vi addestrate a portare consapevolezza in ciò che pensate, sentite, dite e provate, allora smettete di funzionare in automatico. E se, come dicono i fisici quantistici, l'esistenza è un catalogo di possibilità che si concretizzano là dove s'indirizza lo sguardo, grazie alla consapevolezza potete mandare intenti e sguardi nella direzione in cui veramente volete andare.

Quando mi sono trasferita in Thailandia, una pletora di grilli parlanti mi ha sussurato nell'orecchio che avrei perso molte cose: il lavoro, per esempio. Non è avvenuto. In compenso, ho scoperto che un'intera popolazione colpita dallo tsunami reagiva alla tragedia nello stesso modo: con il sorriso. *Smiling Thailand* non era solo uno slogan, era uno stile di vita, ed era quello che desideravo anche per me. Era la prova concreta che, se il dolore è inevitabile perché fa parte della vita, la sofferenza dipende dal tuo modo di reagire. Quindi hai sempre una possibilità di scelta. Puoi sempre scegliere di essere felice.



## La via verso la serenità? Scopritela in edicola

*Tutto sulla meditazione nella nuova collana di Corriere e iO Donna*

La presenza consapevole, che si raggiunge con la meditazione, è una delle strade maestre per la serenità. Per chi vuol approfondire (e farsi del bene!), arriva in edicola una collana di 20 volumi - un'iniziativa del *Corriere della Sera* in collaborazione con *iO Donna* - che si affida alle voci più autorevoli. Dal Dalai Lama

(*La meditazione come medicina*) al maestro vietnamita Thich Nhat Hanh (*Il dono del silenzio*), da Jon Kabat-Zinn, inventore del corso per la riduzione dello stress (*Vivere momento per momento*), alla monaca buddista Pema Chödrön (*Se il mondo ti crolla addosso*). Primo appuntamento: il 12 febbraio, con *La via della felicità* di Tetsugen Serra.

