

CORTINA MINDFULNESS

*Essere connessione
Le radici della Mindfulness
27-29 settembre 2024*



Principi della Carta Fondativa del benessere e della Mindfulness: essenza e pratiche di presenza

Benessere organizzativo e Mindfulness

Mindfulness al lavoro

Mindfulness per ridurre lo stress lavorativo

Mindfulness per migliorare la concentrazione sul lavoro

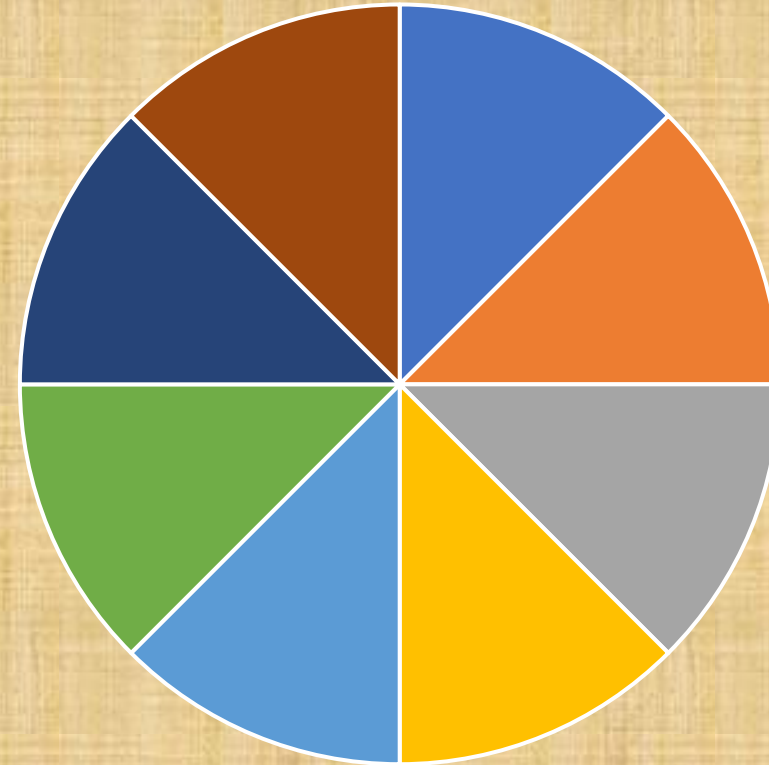
Mindful Drive

Age Management

Mindful creativity e innovation

Mindfulness e neuroscienze

Social Mindfulness



- Mindfulness per ridurre lo stress lavorativo
- Mindfulness per la concentrazione
- mindful drive
- Age Management
- Mindful creativity e innovation
- Mindfulness e neuroscienza
- Social Mindfulness
- Mindfulness al lavoro

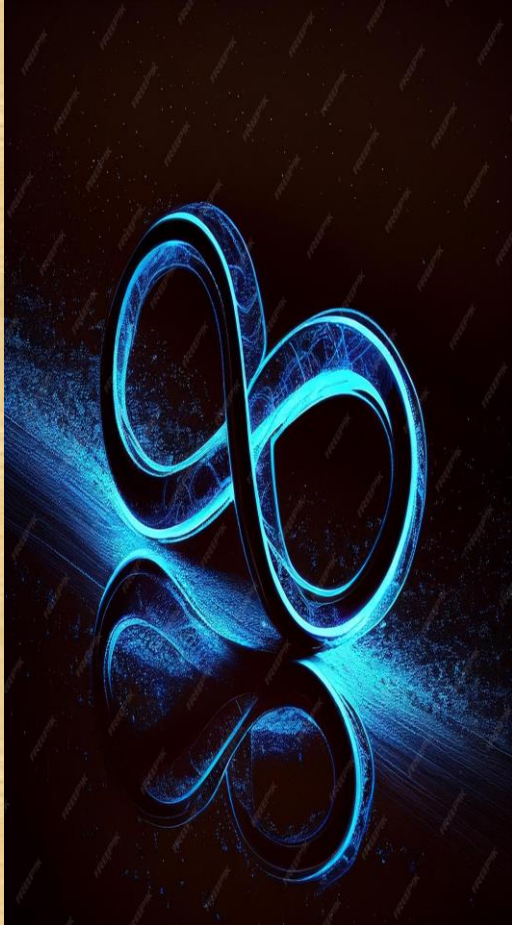


L'essenza della Carta Fondativa del benessere e della Mindfulness

- Porre al centro il lavoratore, come persona, attuando concretamente il suo benessere fisico e psico-fisico.
- Porre il lavoratore al centro nella sua vita lavorativa inter-connessa con colleghi, cittadini e ambiente.
- Porre al centro una nuova visione integrata e non separata del benessere nell'organizzazione delle P.A. e nel privato.
- Porre al centro una pratica semplice ed essenziale: "*open-Source*".

Il principio di presenza e consapevolezza

Nel principio di presenza e consapevolezza affondano le «Radici della Mindfulness»



«La Mindfulness è osservare ciò che accade, mentre accade, qualsiasi cosa stia accadendo, con una mente aperta, consapevole e meno giudicante possibile». (**Renato Mazzonetto**)

«La presenza mentale può essere definita come sapere cosa sta succedendo mentre sta succedendo, qualsiasi cosa sia» L'essenza della meditazione è addestrarsi nella presenza mentale. (**Rob Nairn**)

«Dovremmo meditare per diventare sempre più noi stessi, per essere in contatto con il nostro centro». (**Marisa Giorgini**)

«Impariamo a rimanere in presenza senza distrazione, mantenendo la mente in una presenza continua, senza distrazione».

Rimane una pura presenza, una chiarezza incontaminata come quella di uno specchio che tutto riflette, che è il vero tesoro dell'uomo.

Se la nostra mente non si distrae e non si dimentica e, senza farsi condizionare dall'illusione, riesce a mantenere il controllo di sé e la presenza del proprio stato, essa stessa diventa l'essenza degli insegnamenti e la radice di tutte le vie». (**Namkhai Norbu**)

«E' arrivato il tempo di riconoscere la nostra vera natura e di unirci per creare un mondo migliore. Ci sono tutte le premesse per un nuovo Rinascimento. Il postulato dell'essere mi permette di definire la coscienza...» (**Federico Faggin**)

Come fare, come praticare la Mindfulness

- Portare la propria presenza attraverso il respiro, o il suono (sostegni).
- Essere presente senza distrazione. Bisogna restare in questa condizione autentica senza correggerla; lasciandola nel suo vero stato al di là dei limiti di passato, presente e futuro, senza farsi distrarre dai pensieri dei “tre tempi”.
- Stare presenti/vigili sul fatto che volendo non avere pensieri per raggiungere uno “ stato calmo ” questo diventi una fissazione che non è altro che “un pensiero”.
- Riconoscere il proprio “ stato calmo”_(nepa) e continuare in questa presenza costante.
- Riconoscere sia lo stato calmo che lo “ stato del movimento ”(sorgere del pensiero), lasciandolo andare (rigpa).
- Liberare la mente dai pensieri, accettandoli e imparando a lasciarli andare.
- Continuare lo stato della meditazione, oltre il tempo della pratica.

Aspetti della pratica da migliorare

- Se non riusciamo all'inizio a mantenere lo stato di presenza, il fatto di accorgersene è consapevolezza, ma occorre costanza nella pratica.
- Se sorgesse un pensiero cioè “un movimento” di energia e volessimo bloccarlo o avversarlo, commetteremo un errore nella pratica della presenza.
- Accompagnare la consapevolezza con la presenza.
- Dissolvere il giudizio attraverso l'equanimità che sorge nella meditazione diventando consapevoli che i pensieri sono solo pensieri (**Joey Weber**).
- Ridurre sempre di più la separazione fra sessione di meditazione e le attività quotidiane.
- Intenzionalità genuina (guarigione), volontà di fare del proprio meglio a beneficio di tutte e tutti, compreso se stesso (**Gioacchino Pagliaro**).
- Intenzionalità che cambia il livello di vibrazione del corpo e delle cellule del corpo «firme vibrazionali» (**Carlo Ventura**).
- Siamo una forma di vita.., dotata di un'articolata coscienza autoriflessiva e di sensibilità per la vita.. Queste dotazioni devono essere riconosciute e coltivate (**Ervin Laszlo**).
- Semplicità, spontaneità, fiducia, senza aspettative, senza attaccamento.

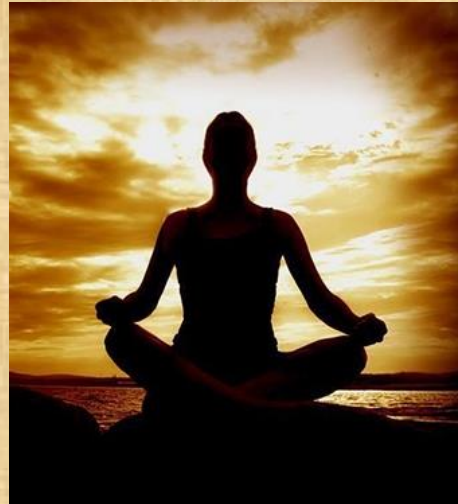
**Non esistono protocolli di pratiche di meditazioni più avanzate! E' come
praticiamo la meditazione che fa la differenza: l'essenza della Mindfulness.**

Alcuni effetti della Mindfulness:

MIGLIORA



1. il benessere e la felicità
2. lo stato calmo
3. l'imparzialità, l'equanimità
4. la capacità d'ascolto
5. la capacità relazionale, la gentilezza
6. l'attenzione, la concentrazione
7. la chiarezza della memoria di tutto il corpo
8. la creatività e l'intuito
9. le capacità lavorative e la performance
10. la vita propria e quella degli altri



DIMINUISCE



1. lo stress da lavoro e non solo
2. la reattività, l'insonnia
3. il giudizio compulsivo
4. l'incomunicabilità
5. l'isolamento e la depressione
6. la distrazione
7. l'ansia di ricordare
8. l'insicurezza
9. l'insoddisfazione
10. la deresponsabilità

Nella ***Prajnaparamitasutra*** si chiede, riconoscendo che si possiede un corpo, come si applica un «perfetto comportamento»?

Se cammina è totalmente consapevole di camminare; ...; se è seduto è totalmente consapevole di stare seduto; ... ; se mangia o beve è totalmente consapevole di mangiare o bere; se il suo corpo sta bene o sta male, ne è totalmente consapevole.

Così le applicazioni che sono pratiche possono essere tante.....

In conclusione, riporto una frase di molti maestri:

«Incita il cavallo della consapevolezza con la frusta della presenza»

Con gratitudine infinita, possa essere di beneficio!

Leonardo Draghetti

leonardo.draghetti@regione.emilia-romagna.it

LA MEDITAZIONE DELLO SPECCHIO

Invito alla pratica

(Durata della pratica 3 minuti, estendibile!!!)

- Ovunque sono, mi collego al respiro in modo che sia più calmo e profondo sia nella inspirazione, sia nella espirazione.
- Riconosco ciò che è fuori e dentro di me.
- Un minuto di respirazioni consapevoli e presenza di ciò che è dentro e fuori di noi.
- Un minuto:
 - quando inspiriamo ripetiamo mentalmente:
calmo il corpo e la mente
 - quando espiriamo sorridete semplicemente, rilassatevi.
 - lasciamo andare anche il supporto del pensiero «calmo il corpo e la mente» e rimango almeno un minuto in meditazione presente e consapevole, osservando.



Bibliografia

- **Chogyal Namkhai Norbu** - Lo specchio (Shang Shung Edizioni)
- **Federico Faggin** – Oltre l'invisibile. Dove scienza e spiritualità si uniscono. (Ed. Mondadori)
- **Marisa Giorgini** – Meditazione l'arte della pace. Centro Yoga Om (Bo)
- **Simran Kaur** – Pratica di Sat Nam Rasayan – CentroBene (Bo)
- **Ervin Laszlo** – Il mio viaggio (Una vita alla ricerca del senso della vita- Ed. La nave di Teseo)
- **Renato Mazzoneto** – Pratiche in Assemblea legislativa Emilia-Romagna
- **Rob Nairn** – La mente adamantina. Psicologia della meditazione (Ed. Ubaldini)
- **Gioacchino Pagliaro** – Intenzionalità di guarigione. La mente e la cura nel mondo dei quanti (Edizioni Amrita)
- **Carlo Ventura, Flavio Daniele** – TaoScienza. Il potere del cuore e il codice della vita (Ed. La Cicala)
- **Joey Weber** – Perché la Mindfulness non basta (Edizioni Mediterranee)