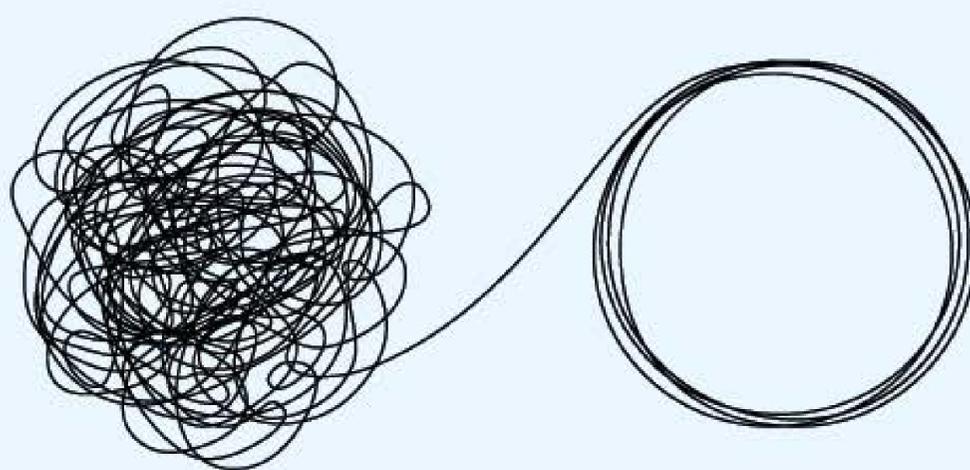


Massimo Brusaporci

# I sette principi della Mindfulness

Guida pratica per principianti



EQUILIBRI

disponibile su  
**amazon**

<https://www.amazon.it/dp/B0D98JDRNS>

*La Mindfulness, disciplina meditativa che affonda le radici nelle millenarie tradizioni orientali, emerge oggi come un efficace strumento di introspezione e gestione delle sfide della modernità. Il testo, arricchito da racconti tratti dall'esperienza diretta dell'autore, accompagna il lettore in un percorso di esplorazione dei fondamenti di questa pratica, invitandolo a intraprendere un viaggio di costante crescita personale e di auto-scoperta.*

**MASSIMO BRUSAPORCI** (PhD) è istruttore MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), esperto di discipline bioenergetiche e naturali (DBN) e senior project manager di progetti educativi per giovani e adulti.

Copyright © 2024 Edizioni FOG | Forlì  
Copyright © 2024 Massimo Brusaporci

[www.edizionifog.it](http://www.edizionifog.it)  
Direttore editoriale: Gianluca Gatta

*Equilibri* è una collana diretta da  
Massimo Brusaporci

ISBN 979-1280696-08-3

---

L'elaborazione dei testi, anche se curata con scrupolosa attenzione, non può comportare specifiche responsabilità per eventuali errori, omissioni o inesattezze. Non è consentita la memorizzazione su nessun supporto. Nessuna parte di questo lavoro può essere tradotta, riprodotta o trasmessa con qualsiasi mezzo, senza espressa autorizzazione dell'editore e, quando necessario, degli altri titolari del copyright.

# SOMMARIO

*Introduzione*

*PARTE PRIMA*

***DOVE SONO CAPITATO?***

- 1. PARTIAMO DALL'INIZIO**
- 2. IMPARARE A CAMBIARE**

*PARTE SECONDA*

***I SETTE PRINCIPI DELLA MINDFULNESS***

- 1. L'ARTE DI NON ETICHETTARE:  
IL NON GIUDIZIO**
- 2. ESSERE SEMPRE IN PRATICA:  
LA PAZIENZA**
- 3. GUARDARE CON OCCHI NUOVI:  
LA MENTE DEL PRINCIPIANTE**
- 4. FIDARSI È MEGLIO:  
LA FIDUCIA**
- 5. SI PUÒ ASPETTARE:  
NON CERCARE RISULTATI**
- 6. COSÌ COM'È VA BENE:  
L'ACCETTAZIONE**

# **7. SCEGLIERE L'ESSENZIALE: LASCIARE ANDARE**

*PARTE TERZA*

*TIRIAMO LE FILA*

- 1. UNA MELA AL GIORNO**
- 2. BIBLIOGRAFIA RAGIONATA**

# INTRODUZIONE

di Massimo Brusaporci

Sono numerose le pratiche meditative, divenute popolari negli ultimi anni, le cui radici affondano nelle tradizioni millenarie del continente asiatico, in particolare dell'India e della Cina. La Mindfulness è una di queste.

I primi dipinti murali in cui uomini e donne sono rappresentati in posture meditative a occhi socchiusi risalgono a più di 3500 anni a.C. Non sappiamo se per loro, a quel tempo, trovare momenti di raccoglimento richiedesse un particolare sforzo. Invece, nel nostro tempo, caotico, competitivo, stressogeno, per imparare a praticare la meditazione di consapevolezza, e in modo particolare la Mindfulness, sono necessari, come minimo, pazienza, impegno e apertura mentale. Non è sempre facile lasciar andare, non cercare risultati, abbandonare il sapere preesistente o praticare senza aggrapparsi alle aspettative. Si tratta di abilità che vanno apprese e allenate nel tempo.

È interessante notare che, per imparare la me-

ditazione di consapevolezza, che è una pratica specifica all'interno della Mindfulness, l'acquisizione di nozioni è un passaggio fondamentale e allo stesso tempo critico. È fondamentale perché la Mindfulness, come vedremo, è una forma o, meglio, un percorso di meditazione molto strutturato. Ma scopriremo che le nozioni talvolta possono essere addirittura un ostacolo, specialmente quando crediamo di conoscere già tutto. E allora, potresti chiederti, perché un saggio che serve per sapere, se sapere non serve? La ragione è che lasciare andare il porto sicuro del preconetto non è un processo automatico, ma è necessario per accogliere il nuovo. Tuttavia, all'inizio, un punto di riferimento può essere utile e, nel tempo, ritornare a leggere può aiutarci a capire se qualcosa in noi è davvero cambiato.

Con questo saggio, ho voluto offrire un contributo "pronto all'uso" per coloro che si avvicinano alla Mindfulness per la prima volta. Ma non escludo che anche i praticanti più esperti possano giovare delle parole scritte in queste pagine. Per loro potrebbe essere un'occasione per riflettere sulla propria esperienza come per me lo è stato scrivere questo libro. La verità è che non si finisce mai di imparare.

Ho dovuto affrontare molte esitazioni prima di portare a termine questo lavoro. Mi sono

chiesto se avessi il diritto di scrivere di meditazione. Più leggevo, studiavo, praticavo e mi confrontavo più mi rendevo conto di quanto ancora mi mancasse. Tuttavia, nella vita, se non ci si compromette, non si può davvero capire. Quante volte abbiamo affermato di capire qualcosa senza averla realmente sperimentata? Non possiamo comprendere appieno finché non ci tuffiamo nell'esperienza, finché non molliamo gli ormeggi. E così, mi sono lanciato in questa scrittura, condividendo ciò che ho letto, vissuto, sentito, udito e visto, con l'intento di offrire ad altri un'occasione per esplorare, riflettere e trovare ispirazione.

Ho cercato di portare con me l'atmosfera dell'aula di meditazione, attraverso esempi e aneddoti che dimostrano come, malgrado le nostre singolarità, siamo tutti uguali nel nostro cammino. Le parole che trovi qui sono il mezzo attraverso il quale ho cercato di trasmettere il mio intento, un intento ambizioso e modesto allo stesso tempo.

Ambizioso, perché spero di esserti utile nel tuo percorso. Tuttavia, sono consapevole che la tua evoluzione dipende in gran parte da te e dalla tua volontà di metterti in gioco, avvalendoti anche del sapere e dell'esperienza di chi prima di te ha già percorso questa strada. Il mio ruolo è offrirti un'opportunità per riflettere seria-

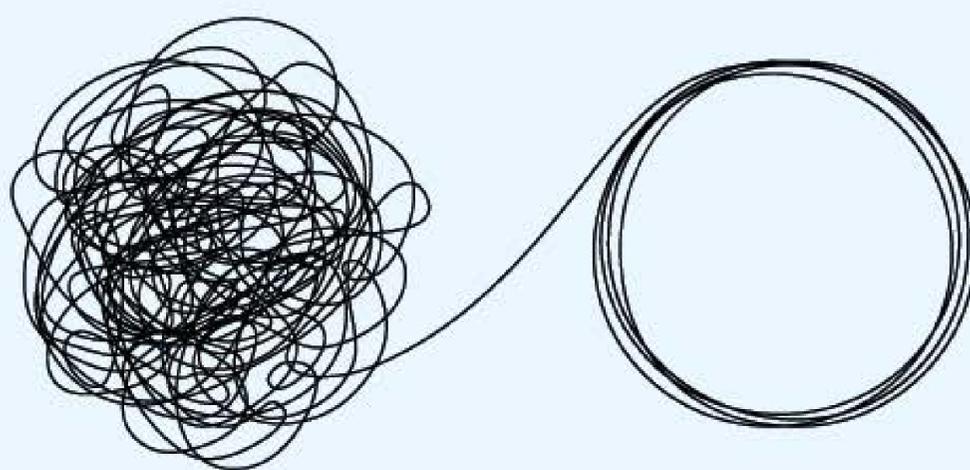
mente su questi temi: accompagnarti.

Questo saggio è stato preceduto da un podcast in cui ho affrontato gli stessi argomenti nello stesso ordine, spero possa rappresentare per te un'occasione per approfondire la tua comprensione della Mindfulness stimolandoti a praticarla. Un viaggio senza fine alla scoperta di sé stessi, un'opportunità costante per imparare, crescere e scoprire sempre di più su noi e sul mondo che ci circonda.

Massimo Brusaporci

# I sette principi della Mindfulness

Guida pratica per principianti



EQUILIBRI

disponibile su  
**amazon**

<https://www.amazon.it/dp/B0D98JDRNS>