

Il 16,17,18 Aprile 2010 si è tenuto l'hotel Vergilius di Vicenza un seminario su "Mindfulness Therapy: The Art of true presence and Deep Listening" tenuto dal prof. Thomas Bien.

Thomas Bien è psicologo e istruttore mindfulness. Oltre al suo dottorato in psicologia ha ottenuto anche un master in teologia. Si occupa di dipendenze.

Nell'arco dei tre giorni di seminario Thomas Bien ha trattato l'importanza della vera presenza e dell'ascolto profondo nell'ambito della relazione terapeutica col paziente, come fattori cruciali nel determinare un buon esito della terapia psicologica.

Queste due caratteristiche si possono implementare attraverso una regolare pratica di **mindfulness**.

E' come se il terapeuta diventasse per il paziente un bodhisattva, una sorta di guida illuminata: il voto del bodhisattva è quello di salvare tutti gli essere senzienti.

Perché è così importante la pratica di mindfulness?

Mindfulness è un'attenzione aperta, accettante, non giudicante. Quando noi viviamo con consapevolezza, siamo aperti alla vita, sperimentando ogni momento profondamente, in contatto con le meraviglie della vita.

La nostra attenzione diventa spaziosa, aperta, e rilassata. Quando viviamo consapevolmente, noi rallentiamo abbastanza da elaborare le esperienze più profondamente, e da poter trovare la nostra strada attraverso le difficoltà della vita.

Quando viviamo senza consapevolezza, noi ci perdiamo tutto; in realtà non viviamo mai veramente ma ci stiamo preparando a vivere. In più, la nostra mancanza di calma e chiarezza aumenta le nostre difficoltà e la sofferenza.

Mindfulness is an open, accepting, non-judgmental awareness. When we live mindfully, we are open to life, experiencing every moment deeply, in touch with life's many wonders. Our awareness becomes spacious, open, and relaxed. When we live mindfully, we slow down enough to process more deeply, and can find our way through difficult life problems. When we live in forgetfulness, we miss everything; we never actually live, but are always preparing to live. What's more, our lack of calmness and clarity increases our difficulties and suffering. (Da: mindfulpsychology.com)

“Scarta tutto, tranne queste poche verità: noi possiamo vivere solo nel momento presente, nel breve ora; tutto il resto della nostra vita è morto e sepolto, o avvolto nell’incertezza”.

Marco Aurelio

“Quando il bambino gioca con la palla, egli vede realmente la palla rotolare, è pienamente in questa esperienza ed è per questo che può ripetere all’infinito la stessa azione senza mai smettere di divertirsi. L’adulto crede di vedere la palla che rotola. Certo, è così, in quanto egli vede l’oggetto-palla che rotola sull’oggetto-pavimento. MA egli realmente non vede il rotolare della palla. Lui pensa il rotolare della palla. Quando l’adulto dice “La palla rotola sul pavimento” egli conferma la sua conoscenza che quell’oggetto sferico è chiamato palla e che gli oggetti sferici quando subiscono una spinta sulla superficie rotolano.”

Erich Fromm (Zen, Buddhism and Psychoanalysis)

Scopo della meditazione è riuscire a vedere i fiori al margine della strada.

Per un maggior approfondimento su alcuni concetti di mindfulness e meditazione visitate l'area dedicata alla [mindfulness](#) .

// //