

**Massimo Paradiso**  
Con **Maria Beatrice Toro**

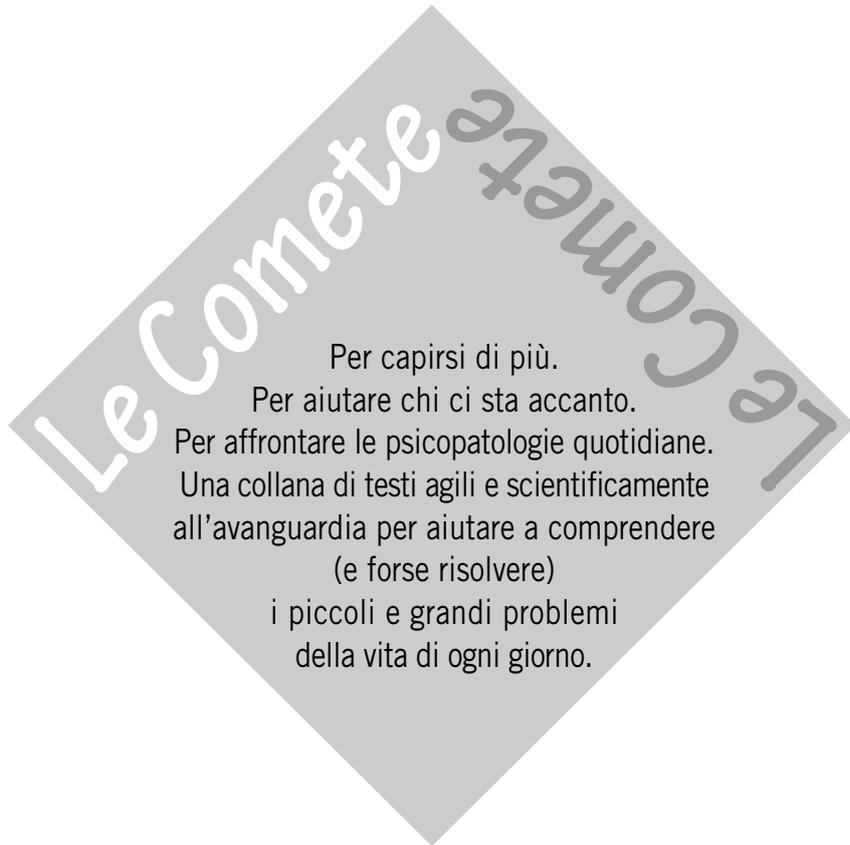
# PERCHÉ LA MEDITAZIONE FA BENE

Cosa avviene davvero nella nostra mente  
quando si pratica  
mindfulness, vipassana e zen

Prefazione di  
Mario Thanavaro

Le Comete FrancoAngeli





Per capirsi di più.  
Per aiutare chi ci sta accanto.  
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.  
Una collana di testi agili e scientificamente  
all'avanguardia per aiutare a comprendere  
(e forse risolvere)  
i piccoli e grandi problemi  
della vita di ogni giorno.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati  
possono consultare il nostro sito Internet: [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it)  
e iscriversi nella homepage  
al servizio "Informatemi" per ricevere via e-mail  
le segnalazioni delle novità.

**Massimo Paradiso**  
Con Maria Beatrice Toro

# PERCHÉ LA MEDITAZIONE FA BENE

Cosa avviene davvero nella nostra mente  
quando si pratica  
mindfulness, vipassana e zen

Prefazione di  
Mario Thanavaro

*Le Comete FrancoAngeli*

In copertina: *Rilassamento e consapevolezza* © Jiranath Phatarasomjed  
by Dreamstime.com

Isbn: 9788835178958

Copyright © 2025 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore.

Sono riservati i diritti per Text and Data Mining (TDM), AI training e tutte le tecnologie simili.  
L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza  
d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it).

---

# Indice

Prefazione, di *Mario Thanavaro* pag. 9

## PARTE PRIMA IMMAGINA

### Immagina la mente

Mindfulness	»	17
Emozioni: un viaggio nel tempo	»	21
Percezione	»	24
Bias e avijjā, l'ignoranza	»	33
Euristiche e pilota automatico	»	38
Che cos'è la coscienza?	»	45
Coscienza e attenzione	»	51
Schemi dell'attenzione e meditazione	»	59
Chi siamo?	»	63
La rete di pensieri silenziosi: il Default Mode Network e la pratica di consapevolezza	»	69

Viva la distrazione!	pag. 72
La mente è un problem solver: perché pensiamo sempre e perché non siamo i nostri pensieri	» 75
Defusione cognitiva: liberarsi dai pensieri con la meditazione	» 77
Aspettative, delusione e dolore emotivo	» 79

### **Immagina il Dharma**

Anattā o sé relazionale	» 87
L'illusione del Sé. Un viaggio dentro l'assenza dell'Io	» 92
Impermanenza e cambiamento	» 96
Vacuità o vuoto o śūnyatā o...	» 99
Il giocoliere: l'arte dell'equilibrio con upekkhā	» 105

### **PARTE SECONDA MEDITA**

Che cosa ho letto finora?	» 117
Vipassanā con attenzione non selettiva o choiceless mindfulness	» 120
Meditazione sui pensieri: un po' di defusione cognitiva	» 123
Meditazione sulle sensazioni: piacevole, spiacevole, neutro	» 126
Meditazione sulle emozioni: l'arte di stare con ciò che sorge	» 130
Body scan: il corpo come spazio di attenzione	» 134
Meditare su vuoto e visione duale	» 138

Meditazione sui cambiamenti e la natura del non-sé (anattā)	pag. 141
Meditazione con attenzione non selettiva o choiceless again!	» 144
L'insight, la danza tra attenzione sostenuta e mind wandering	» 145

**PARTE TERZA  
FAI IL BENE!**

Martha e Jürgen: un viaggio tra etica e morale	» 151
Martin Buber e la relazione autentica: quando l'incontro trasforma il mondo	» 154
La teoria cognitiva delle emozioni	» 156
Emozioni ed evoluzione	» 161
3 false friends	» 164
Sati come buffer cognitivo?	» 166
Intelligenza artificiale e consapevolezza: la necessità dell'umano, di <i>Maria Beatrice Toro</i>	» 171
Bibliografia	» 181



---

# Prefazione

di Mario Thanavaro

Nel frenetico ritmo della vita moderna, in cui l'attenzione è dispersa tra mille impegni e preoccupazioni, il concetto di salute e benessere è diventato centrale. Ogni giorno ci confrontiamo con la domanda "Come stai?", ma raramente riflettiamo sul suo vero significato e sull'importanza che essa riveste nelle nostre vite. La salute, infatti, è legata alla qualità della nostra esistenza e merita di essere riconosciuta come un bene prezioso. Non va intesa solo come l'assenza di malattia, ma come un equilibrio profondo tra corpo e mente, che coinvolge aspetti fisici, emotivi e spirituali.

Nel libro *Perché meditare fa bene*, Massimo Paradiso e Maria Beatrice Toro sottolineano l'importanza di sviluppare una consapevolezza autentica del disagio esistenziale, che influisce sul nostro benessere. Propongono un percorso di conoscenza e cura della persona, ispirato alla saggezza delle tradizioni meditative, invitandoci a intraprendere un viaggio di riscoperta di noi stessi. Esplorano i benefici fisici e psicologici della meditazione, rinnovando il legame con un sapere antico e sempre presente che insegna che la vera salute nasce dalla consapevolezza di sé e dall'armonia interiore.

Gli autori esplorano come integrare la meditazione con approcci psicologici, medici e spirituali per affrontare le difficoltà quotidiane. La meditazione non è riservata solo a monaci o asceti, ma rappresenta un ritorno alla nostra essenza più profonda. Propongono un cammino di autocoscienza e cura, focalizzandosi sul funzionamento del nostro essere. Le riflessioni e le pratiche suggerite offrono strumenti praticabili nella vita quotidiana, dove la meditazione non è solo un mezzo per ottenere benefici momentanei, ma un atto di cura profonda di noi stessi. Essa affonda le radici nella consapevolezza amorevole, che promuove

una salute duratura e una crescita interiore, fino al risveglio della nostra natura spirituale.

La mindfulness, che ha radici nel buddhismo, è stata adattata anche in contesti laici, come percorsi medici e psicologici. Questa consapevolezza riduce l'attività del sistema nervoso simpatico, legata allo stress, e stimola il sistema parasimpatico, responsabile del rilassamento e del recupero. Contribuisce a ridurre i sintomi di malattie come l'ipertensione, il dolore cronico e l'ansia, migliorando la gestione di condizioni psico-fisiche complesse. Nei percorsi terapeutici e di riabilitazione, l'integrazione della mindfulness consente ai pazienti di acquisire maggiore consapevolezza dei propri processi interni, partecipando attivamente alla propria cura e prevenzione. Questo approccio non è passivo, ma implica un coinvolgimento profondo che porta a un cambiamento consapevole nel rapporto con corpo e mente. La mindfulness favorisce inoltre lo sviluppo della resilienza, aiutando ad affrontare le difficoltà quotidiane con maggiore equilibrio. La consapevolezza dei propri schemi di pensiero e delle risposte emotive permette di fare scelte più sane, evitando reazioni automatiche. Questo cambiamento promuove una visione più aperta, flessibile e creativa della vita, in cui l'individuo non è più passivo di fronte alle proprie emozioni, ma diventa protagonista del proprio benessere.

L'arte della meditazione, fondata sulla consapevolezza amorevole, viene presentata come una via di trasformazione, capace di portare salute, armonia e pace. Ci invita a prenderci cura di noi stessi con benevolenza, a esplorare interiormente emozioni, pensieri e paure senza giudizio, per cambiare la nostra visione del mondo e ritrovare serenità, gioia e amore. Non si tratta di una semplice igiene esteriore, ma di una pulizia profonda che, attraverso una cura consapevole del corpo e della mente, si estende a tutti gli esseri. La meditazione ristabilisce l'armonia interiore, ci riconnette con la nostra natura autentica e risveglia la consapevolezza della nostra connessione con il mondo che ci circonda. La guarigione non è solo fisica, ma anche spirituale, e la meditazione è uno strumento per raggiungere la serenità interiore, anche di fronte al dolore o alla sofferenza fisica. La guarigione consiste nel convivere con il dolore senza esserne sopraffatti, vedendolo come un'occasione di risveglio.

L'obiettivo è fornire strumenti per raggiungere e mantenere un benessere duraturo, affrontando i disagi, comprendendone il significato e favorendo il cambiamento. Con questa consapevolezza, l'individuo può sviluppare uno stile di vita equilibrato tra corpo e mente, affrontando le sfide quotidiane con serenità e un senso più profondo del proprio essere.

In questo contesto, la mindfulness non è una panacea, né una soluzione universale a tutti i mali, ma uno strumento prezioso nella gestione delle difficoltà quotidiane, creando uno spazio mentale che arricchisce la qualità della vita nel lungo periodo. La mindfulness si inserisce perfettamente in un approccio interdisciplinare che coniuga scienza, psicologia e spiritualità. Le sue radici nelle tradizioni contemplative orientali sono state reinterpretate attraverso ricerche scientifiche che ne dimostrano l'efficacia. Questo connubio permette di lavorare in modo olistico, considerando le diverse dimensioni dell'essere umano. Inoltre la pratica della consapevolezza, nel corso del giorno e della notte, diventa una via spirituale, capace di favorire una connessione profonda con il nostro sé interiore, stimolare maggiore armonia e serenità e il pieno risveglio della coscienza.

Questa visione globale della salute è fondamentale per ciascuno di noi impegnato nel percorso di guarigione, in cui benessere fisico, mentale e spirituale sono interdipendenti. Quando la mindfulness va oltre la dimensione terapeutica e si riconnette alle sue radici filosofiche e spirituali, diventa uno strumento di crescita che promuove una visione integrata della salute, in cui la cura non è solo una risposta ai sintomi, ma un cammino di evoluzione personale. Come ci ricorda un antico proverbio cinese: "Se c'è consapevolezza nel cuore, ci sarà bellezza nel carattere. Se c'è bellezza nel carattere, ci sarà armonia nella casa. Se c'è armonia nella casa, ci sarà ordine nella nazione, e quando c'è ordine in ciascuna nazione, ci sarà pace nel mondo". Questo principio, che sottolinea l'interconnessione tra individuo e collettività, evidenzia quanto la consapevolezza e la cura di sé siano essenziali non solo per il benessere personale, ma anche per quello sociale e globale.



Parte prima  
**Immagina**



# Immagina la mente

## Breve premessa

In queste pagine i termini mindfulness, pratica di consapevolezza, meditazione di consapevolezza e vipassanā verranno utilizzati abbastanza randomicamente e l'un per l'altro, per via delle grandi affinità tra queste pratiche.

Alcuni capitoli, all'inizio presenteranno una storia, un raccontino, per semplificare le parti più complesse.

Nel primo capitolo leggerai di bias cognitivi, attenzione e distrazione, percezione e defusione cognitiva. Sono tutte cose che si incontrano nella meditazione: li possiamo vedere direttamente senza saperne il nome e senza saperle collocare in un quadro complessivo. Altre volte non le vediamo direttamente, anche se stanno agendo: è bene quindi sapere che cosa avviene nella nostra mente durante la meditazione, proprio per capire quanto faccia bene meditare con un po' di costanza.



---

# Mindfulness

*Nello studio accogliente della dottoressa Eva, Adamo sedeva, lo sguardo perso nel vuoto.*

*Adamo: “Dottoressa, mi sento soffocato dai miei pensieri. Continuano a girarmi in testa e non riesco a fermarli”.*

*La dottoressa lo osservò con un sorriso rassicurante. “Adamo, immagina di essere su un sentiero di montagna. Ogni passo ti avvicina alla vetta, ma non è solo una cima fisica. È anche un viaggio dentro di te, verso la tua mente.”*

*Adamo: “Dentro di me?”.*

*Dottoressa Eva: “Sì, questo viaggio si chiama mindfulness o metacognizione. È la capacità di osservare i tuoi pensieri come se fossero nuvole nel cielo. Invece di esserne travolto, puoi iniziare a guardare cosa accade dentro di te con distacco”.*

*Adamo aggrottò la fronte, cercando di capire. “Ma come si fa?”*

*Eva prese un bicchiere e lo posò davanti a lui. “Vedi questo bicchiere? Ora lo stai guardando. Lo stesso vale per i tuoi pensieri: puoi imparare a osservarli dall'esterno. Questa consapevolezza si chiama conoscenza mindfulness: sapere come funziona la tua mente. E poi c'è il comportamento basato su una valutazione: come un pilota che, pur non potendo controllare il vento, sceglie come rispondere. Non reagire impulsivamente, ma fermarti e riflettere.”*

*Adamo sospirò. “Sembra difficile.”*

*Eva sorrise. “Hai mai sentito parlare di consapevolezza basata sulla mindfulness? È come osservare le onde su un lago calmo. Non puoi fermarle, ma puoi decidere di non farti trascinare via. Con la pratica, imparerai a gestire meglio le emozioni e a vedere le cose con maggiore chiarezza.”*

\*\*\*

Immagina di essere su un sentiero di montagna, circondato da alberi che ondeggiano al vento e dal suono rilassante di un ruscello che scorre nelle vicinanze. Ogni passo che fai ti porta più vicino alla cima, ma non solo alla vetta fisica. In quel cammino c'è anche un'altra cima che stai raggiungendo: quella dentro di te, fatta di pensieri, riflessioni e consapevolezza. È un viaggio verso la tua mente, uno dei viaggi più affascinanti che possiamo intraprendere. Questo cammino si chiama **metacognizione**, e rappresenta la capacità di “pensare ai nostri pensieri”, un'abilità potente che ci permette di guardare noi stessi con una nuova consapevolezza.

## **Metacognizione: la bussola interiore**

Proprio come un viaggiatore usa una bussola per orientarsi, la **metacognizione** è la bussola interiore che ci aiuta a navigare nel mondo della nostra mente. In ogni momento della nostra vita, siamo immersi in pensieri, emozioni, sensazioni, che si affollano come nuvole nel cielo. Ma la capacità di fermarsi, osservare e riflettere su ciò che sta accadendo nella nostra mente ci dà un potere straordinario: quello di scegliere come agire, di prendere decisioni con maggiore consapevolezza.

Ma cosa significa davvero metacognizione? Questo termine complesso può essere diviso in due parti fondamentali, che, come due ali, ci aiutano a sollevarci e a vedere la realtà da una prospettiva più ampia.

1. **Conoscenza metacognitiva.** È la consapevolezza dei nostri pensieri e delle nostre capacità. Pensa a un momento in cui ti sei trovato davanti a un problema, come risolvere un enigma o affrontare una difficoltà. Sai riconoscere i tuoi punti di forza e le tue debolezze? Saperlo è come conoscere la mappa del territorio che stai esplorando: sai quando serve fermarti, chiedere aiuto o semplicemente spingerti oltre.
2. **Regolazione metacognitiva.** È il pilota automatico della tua mente, ma con una differenza: sei tu a guidarlo. La regolazione metacognitiva ti permette di scegliere come rispondere alle situazioni, non reagendo in modo impulsivo, ma scegliendo consapevolmente la strada da prendere. Quando affronti un'emozione difficile, come la rabbia o la paura, questa capacità ti permette di fermarti, riflettere e decidere come agire.

## Mindfulness e vipassanā: lo sguardo profondo

Immagina ora di essere seduto sul bordo di un lago tranquillo, osservando le increspature leggere che si formano sulla superficie dell'acqua. Quei movimenti sono come i tuoi pensieri. **Mindfulness e meditazione vipassanā** sono pratiche che ci insegnano proprio questo: stare in silenzio e osservare i nostri pensieri e le nostre emozioni come se fossero onde, senza essere trascinati via da loro.

Questa osservazione consapevole ha il potere di trasformare la nostra mente in modi profondi. Quando pratichiamo la mindfulness, iniziamo a vedere i nostri pensieri per quello che sono: semplici fenomeni mentali, transitori e impermanenti, come le nuvole che attraversano il cielo. Non siamo più vittime dei nostri automatismi, ma diventiamo testimoni attenti, capaci di scegliere come rispondere a ciò che accade.

## Gli effetti della pratica meditativa sulla metacognizione

Attraverso la pratica costante della mindfulness e della vipassanā, qualcosa cambia dentro di noi. È come se iniziasse un processo di affinamento che ci porta a sviluppare nuove capacità:

1. **Riconoscimento dei pensieri.** Ogni volta che osserviamo un pensiero emergere, senza identificarci con esso, creiamo una distanza tra noi e i nostri processi mentali. È come guardare una tempesta da dietro una finestra sicura: vediamo il caos, ma non ne siamo più intrappolati.
2. **Regolazione delle emozioni.** Non siamo più schiavi delle nostre reazioni emotive. Quando impariamo a osservare un pensiero o un'emozione senza reagire, scegliamo consapevolmente la nostra risposta, lasciando che le emozioni fluiscano senza aggrapparci a esse.
3. **Riduzione dei bias cognitivi.** La pratica della mindfulness ci aiuta a riconoscere i pensieri distorti, come il catastrofismo o il "tutto o niente", e a ridurre la loro influenza. È come se ci liberassimo di lenti sporche che alterano la nostra visione del mondo, ritrovando una visione più chiara e serena.
4. **Sviluppo dell'intuizione.** Con la meditazione, la mente diventa più attenta ai suoi schemi. Osservando regolarmente i nostri pensieri, iniziamo a scoprire intuizioni profonde su chi siamo e su come ci comportiamo. È come trovare una mappa segreta che ci mostra le vie più sagge da percorrere.