



(...) Questo programma é organizzato come un corso. Se si desidera cambiare la vita di qualcuno non basta dirgli "stai lavorando troppo, dai una svolta alla tua vita; rilassati". Se la gente sapesse come rilassarsi non ricorrerebbe alle cure del medico. Bisogna innanzitutto imparare a venire a contatto con le persone a un livello più profondo; dare loro tempo sufficiente per crescere , per sperimentare e infine tornare indietro e porre tutte le domande del caso. Abbiamo pensato che la maniera migliore per realizzare tutto questo consistesse nell'istituzione di un corso.

Come ha già detto [Sharon Salzberg](#) , si può essere bravissimi nella pratica della consapevolezza e nel raggiungimento della calma interiore, ma se questa non si manifesta in ogni atto della vita quotidiana, non c'é saggezza. Meditare come Buddha per un'ora non serve a niente se per il resto del giorno siamo continuamente tesi, nervosi, arrabbiati. Si corre il rischio di vivere l'illusione di essere un grande maestro e dimenticare così i problemi reali che ci affliggono.

*Siamo veramente convinti dell'importanza della saggezza nella vita di tutti i giorni perché é l'essenza stessa della pratica della meditazione.*

Lo scopo del corso é imparare ad avere maggiore cura di sé stessi, a vivere in maniera piena e totale e infine cercare di raggiungere un migliore stato di salute e di benessere. Il corso non vuole sostituirsi alle terapie classiche, ma esserne un complemento. Riteniamo molto importante che la nostra clinica sia inserita nel dipartimento di medicina e non in quello di psichiatria. Accade spesso che quando le persone manifestano, non essendoci nessuna complicazione di tipo medico, siano inviate in consulenza da uno psichiatra, lasciando

implicitamente capire che il problema sta nella loro testa. Questo accade perché l'Occidente vede la mente distinta dal corpo; naturalmente sono molte le persone che vivono male questo tipo di approccio, perché concepiscono il dolore, la malattia a livello fisico e non a livello mentale, e rifiutano di essere etichettate come psicopatiche. *L'aver inserito la clinica all'interno del dipartimento di medicina comunica una visione non dualistica di mente e corpo.*

Parliamo di mente e corpo per una pura comodità di linguaggio; nonostante esistano infatti delle ovvie differenze, dovremmo comunque incominciare a pensare che, a un livello più profondo, mente e corpo sono tutt'uno. Da una parte c'è una medicina molto valida e potente, fatta di raggi X, di TAC, di tecniche chirurgiche, di farmaci ecc. Dall'altra c'è la medicina comportamentale, il potere della mente e tutto ciò che una persona può fare per sé stessa. Per mantenere l'equilibrio tra queste due medicine è importante che a una maggiore quantità di fondi investiti in tecnologia da una parte, corrispondano più energie impiegate dall'altra.

Intervento di [Jon Kabat-Zinn](#)

Tratto da Le emozioni che fanno guarire - Dalai Lama, Daniel Goleman, Oscar Mondadori

*Commento:*

*Allora due sono i concetti base: 1) la mente e il corpo funzionano all'unisono ed è dunque infruttuoso trattarli separatamente; 2) meditare senza portare la pratica nella vita di tutti i giorni non serve a niente.*

*Se desiderate trattare corpo e mente all'unisono ricordatevi dei Fiori di Bach! Il Dottore li fece appositamente a questo scopo, includendo il "cuore", cioè la nostra essenza, il soffio vitale o come preferite chiamare la scintilla di vita che è in voi. (per me va bene ogni definizione)*