

MINDFULNESS IMMAGINALE

Una tecnica rivoluzionaria nata dall'incontro di Oriente e Occidente

di K. T. Rossi

Come è possibile comprendere e trasmutare i tanti disagi ampiamente diffusi nell'attuale società? Possiamo rispondere a questa domanda leggendo con attenzione "Mindfulness Immaginale" (Edizioni Mediterranee) scritto da Selene Calloni Williams e da Silvia C. Turrin. Un libro, in realtà, che non è solo da leggere, ma anche da vivere in prima persona! Ma cos'è la Mindfulness Immaginale? Quando e dove nasce? Cosa la differenzia da altri metodi, alcuni dei quali stanno travisando la vera natura di questo approccio?

Le neuroscienze "scoprono" la meditazione

Mindfulness è un termine anglosassone traducibile con "pienezza mentale" o anche "presenza mentale". La sua diffusione è avvenuta durante gli anni Settanta, quando negli Stati Uniti venne introdotta la meditazione all'interno di discipline quali le neuroscienze e la psicologia. Vari studi in campo clinico-psichiatrico hanno evidenziato come l'ausilio della Mindfulness riesca a migliorare notevolmente o addirittura a risolvere disturbi come ansia, stress, panico, depressione. Di fatto, la Mindfulness diffusa negli Stati Uniti e poi esportata in varie parti del mondo non fa altro che applicare in ambito scientifico un insieme di pratiche connesse alla meditazione buddhista.

Tutto inizia in Sri Lanka

La Mindfulness Immaginale nasce dall'incontro tra Occidente e Oriente, merito di Selene Calloni Williams, scrittrice, documentarista, il cui percorso denota una preparazione molto approfondita e versatile nel campo dello yoga, dello sciamanesimo e della psicogenealogia. Importante per lei è stato l'incontro con il reverendo Gotatuwe Sumanaloka Thero,



conosciuto nel lontano 1982. All'epoca, Sumanoloka era un monaco eremita Theravada ed abitava in una grotta nell'eremo della foresta di Abharana in compagnia del suo venerabile maestro Ghata Thera. Michael Williams, maestro di yoga e sciamanesimo di Selene, la condusse, ancora giovanissima, nell'eremo, dove lei trascorse lunghi periodi, per circa sei anni. Selene ha meditato coi suoi maestri, interiorizzando quelle antichissime e potenti pratiche contemplative capaci di denudare il velo delle illusioni e di trasmutare la sofferenza in conoscenza e beatitudine. Tornata in Europa e laureatasi in psicologia, Selene decise di fondare il movimento della Nonterapia, oggi diffuso tramite Imaginal Academy. Il legame con lo Sri Lanka non l'ha mai interrotto, tenendolo sempre vivo attraverso viaggi, esperienze meditative e seminari. Gotatuwe Sumanaloka Thero è tutt'oggi monaco buddhista Theravada. Insieme a Selene ha insegnato più volte la meditazione anche in Occidente.

La Visione Immaginale E Il "Fare Anima"

L'approccio Immaginale è l'impronta data da Selene Calloni Williams a tutte le discipline da lei divulgate. La visione immaginale è infatti una vera e propria rivoluzione del pensiero psicologico che nasce principalmente dall'opera dell'altro grande maestro di Selene, James Hillman. Possiamo estrapolare un estratto dal libro qui segnalato, in cui Selene Calloni Williams precisa il concetto di Immaginale.

Scrive: «La meditazione è un processo del "fare anima". Con questa espressione intendiamo la possibilità di riassorbire gli eventi o ritirare le proiezioni, vale a dire riportare ogni evento, cosa, luogo, persona con la quale siamo venuti a contatto, alla sua reale origine, la quale è sogno, immagine, proiezione. Il processo del "fare anima" è un procedimento di lucida visione, di chiara consapevolezza. Il cammino che libera dall'inganno della coscienza ha inizio con una presa di consapevolezza dello stato dei fatti, e cioè che tutto è anima».

Con il termine Mindfulness Immaginale ci riferiamo alla meditazione che incontra la psicologia immaginale. Il "Fare Anima" rende la Mindfulness Immaginale un approccio decisamente più spirituale rispetto a quello che viene dagli Stati Uniti: di fatto la meditazione nasce proprio partendo da un profondo slancio mistico, per avvicinare l'uomo al divino, per rompere la gabbia delle illusioni che ci fanno vedere la realtà puramente come materia. In verità, come ci confermano le recenti scoperte della fisica quantistica, tutto è energia. La Mindfulness Immaginale costituisce quindi un passo ulteriore di avvicinamento della meditazione alla psicologia e alla psicoterapia, perché contribuisce a porre chiarezza tra terapia e rituale, tra intervento anestetico ed esperienza estetica, tra bisogno di controllo, gestione, potere, e capacità di darsi nell'esperienza del sacro.

Nutrire qualità necessarie per l'evoluzione

La Mindfulness Immaginale, anche grazie ai numerosi Corsi e Seminari organizzati da

Selene Calloni Williams e dalle Istruttrici e Istruttori che lei stessa ha formato, ha conosciuto in questi ultimi anni una repentina e fortissima espansione. La Mindfulness Immaginale si è rivelata e si rivela esperienza autentica, rispettosa delle sue origini orientali. Per questo Selene l'ha sviluppata preservando l'aspetto intimo, sacro e profondo della meditazione anche quando la porta in ambito scientifico. Tramite la conoscenza e la pratica della Mindfulness Immaginale potrai intraprendere un cammino che ti permette di vivere la realtà assaporandola pienamente, con attenzione cosciente. Potrai nutrire virtù oggi più che mai necessarie per l'evoluzione umana, come compassione, equanimità, empatia. La Mindfulness Immaginale ti aiuta a individuare le cause profonde dei disagi e disturbi che porti nella tua vita e che grazie al Protocollo *Imaginal Mindfulness Meditation Approach* (IMMA) – composto di meditazioni quotidiane, Asana (posture yogiche) e pranayama (respirazioni controllate da abbinare alle meditazioni) – otterrai benefici profondi e duraturi sul piano fisico, mentale ed energetico. Scoprirai ciò che la scienza sta mettendo in luce, e cioè che la meditazione agisce sulle sinapsi cerebrali e sulla produzione di endorfine, acuendo l'intuizione e innalzando la felicità.

"MINDFULNESS IMMAGINALE"
(Edizioni Mediterranee)
SELENE CALLONI WILLIAMS
SILVIA C. TURRIN

Per sviluppare una comprensione trasformativa dell'esperienza di vita. Un libro che illustra un Protocollo semplice ed efficace per rendere la mente dinamica e creativa. Un libro che porta la meditazione nel quotidiano.

<http://www.imaginalacademy.org>

