

Arte e scienza

Ecco come cambia una mente che medita

L'EVENTO Al Maxxi un progetto che mostra per la prima volta il processo neurologico e gli effetti del pensiero sull'essere umano. Parla la presidente Giovanna Melandri

Da luogo d'arte a luogo di meditazione e di scienza. È così che si trasformerà il Museo nazionale delle arti del XXI secolo (Maxxi) a Roma, che dal 20 al 24 settembre ospiterà il progetto "La mente meditante. Art, Science, and an Enlightened Mind", nato dalla collaborazione con l'Istituto di Neuroscienze del [Consiglio Nazionale delle Ricerche \(Cnr\)](#), il professor Giacomo Rizzolatti, tra i più importanti neuroscienziati al mondo che ha scoperto i neuroni a specchio, responsabili dell'empatia, e il suo team di ricercatori. Ma anche con Daniel Lumera, biologo naturalista, autore di best seller e riferimento internazionale nelle scienze del benessere e nella pratica della meditazione. «È la prima volta in Italia, anzi nel mondo, che si uniscono queste tre dimensioni: arte, scienza, meditazione», dice a *TPI* la presidente della Fondazione Maxxi Giovanna Melandri. «Il pubblico vedrà su un grande schermo, sotto forma di uno spettro cromatico che oscilla dal blu al rosso, dal freddo al caldo, come il segnale elettroencefalografico che registra la mente di chi medita si evolverà nel tempo durante una sessione di meditazione». Un progetto sperimentale e all'avanguardia, sviluppato anche grazie alla collaborazione di Hensis Srl, e con il sostegno di Solgar Italia Multinutrient S.p.A.

Daniel Lumera indosserà degli elettrodi che proietteranno le "attività" neurologiche durante una meditazione prolungata. Entrerà in stato meditativo per circa 7 ore al giorno per 5 giorni, rendendo visibili tutti e quattro gli stati meditativi descritti sia dalle antiche tradizioni sapienziali sia dagli oltre 8 mila studi scientifici condotti sul tema: attenzione focalizzata, concentrazione sostenuta, contemplazione profonda e meditazione vera e propria, evidenziandone le caratteristiche uniche.

Gli ospiti

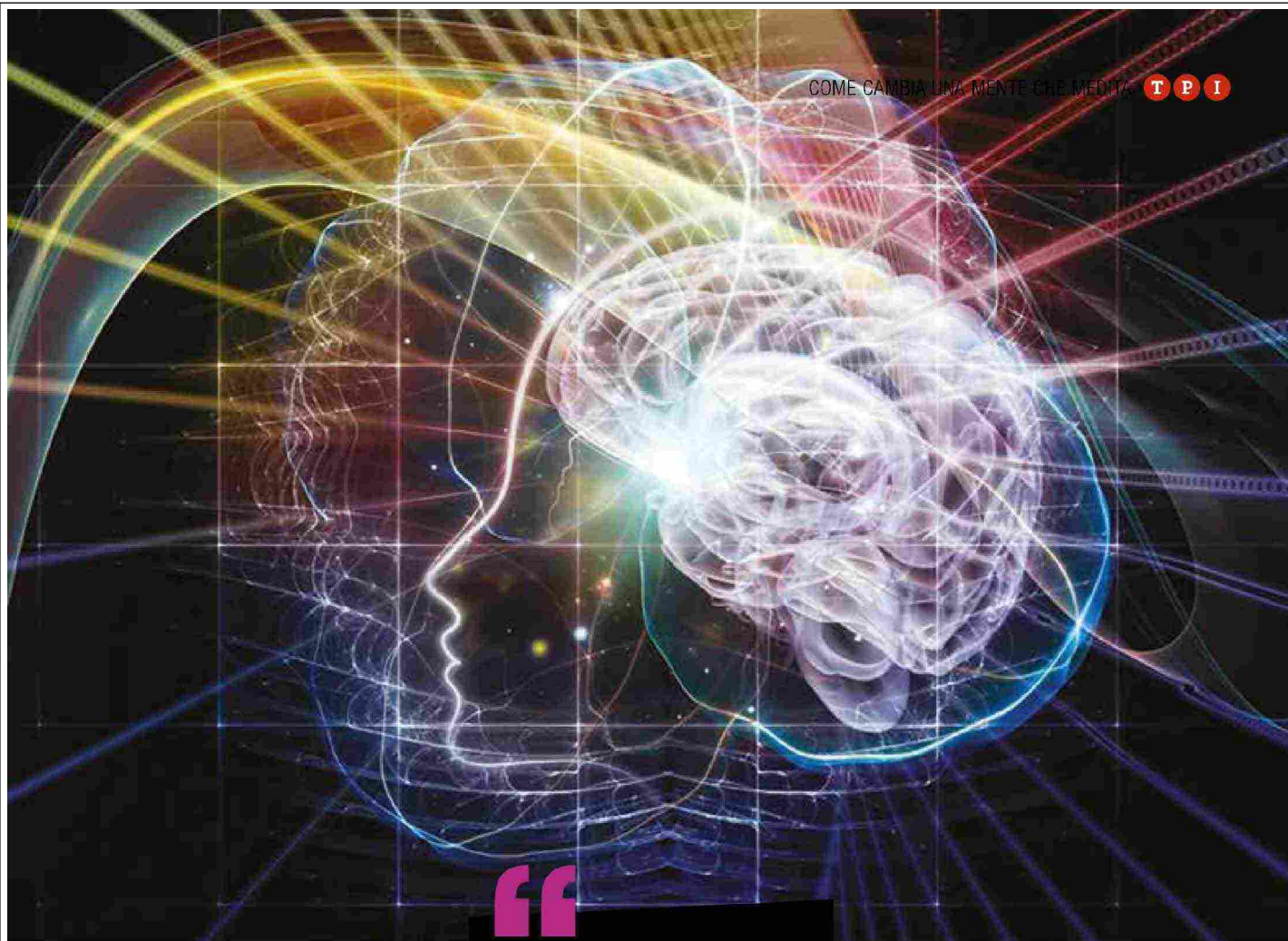
«Daniel presterà la sua mente, anche io lo farò, così come anche alcuni nomi noti della cultura, della musica e dell'arte, tra cui la cantautrice Irene Grandi e Ersilia Vaudo, la curatrice della Triennale di Milano. Ma potranno farlo anche tutti coloro che vorranno partecipare alla performance», dice Melandri. E «in questo modo rendere visibile l'invisibile».

Linguaggi universali

La presidente della Fondazione Maxxi sottolinea la volontà di «unire questi tre linguaggi universali, e soprat-

tutto ricongiungere l'antichissima scienza e pratica della meditazione con le scoperte più avanzate nelle neuroscienze, affinché ciò possa essere un modo per capire che non stiamo parlando di pratiche strane o incomprensibili e che non c'è nulla di antiscientifico. Anzi, esistono ormai diversi studi consolidati sugli effetti della meditazione e dall'Oms sono arrivate molte pubblicazioni, anche durante la pandemia, che ricordavano come le pratiche di meditazione e di raggiungimento di stati di pace fossero molto importanti per gli effetti che hanno sulla fisiologia del corpo». Giovanna Melandri, che è stata ministra per le Politiche giovanili e le Attività sportive e ministra per i Beni e le attività culturali, racconta a *TPI* anche la sua personale esperienza con la meditazione. «Ho iniziato molti anni fa e medito tutti i giorni, salvo eccezioni», dice. «Sono modalità con cui la mente umana può evitare di ripetere noiosamente gli stessi solchi: attraverso le pratiche di meditazione che la liberano dalle increspature la nostra mente diventa capace di contattare stati di benessere, di gioia. Da questo stato ogni cosa che facciamo acquisisce un significato diverso. Uno degli effetti più interessanti per me è che quando





COME CAMBIA UNA MENTE CHE MEDITA **T P I**



Alcuni elettrodi permetteranno di proiettare le attività cerebrali durante una sessione: anche il pubblico potrà partecipare

ciò accade, le scelte che compi quotidianamente, da quelle più piccole a quelle più importanti, persino quelle collettive e politiche, non sono reattive ma attive. Ciascuno di noi rischia nella sua quotidianità di essere invaso dall'ansia e dalla paura: noi abbiamo il compito di rispondere a ciò che ci accade senza consentire a queste sensazioni di guidarci. Questo è uno degli altri effetti collaterali benefici di una mente meditante. E per questo non potrei più farne a meno».

Isolarsi dal mondo? Tutt'altro

Con l'arrivo del Covid-19 molti italiani e non solo si sono avvicinati alla meditazione, che ha tra i suoi effetti benefici anche quello di ridurre lo stress e migliora la concentrazione, aiutando anche le relazioni che abbiamo con gli altri. «La pandemia, la crisi ecologica e quella della guerra ci stanno scaraventando in faccia una dimensione di ineludibile inter-

connessione», osserva la presidente del Maxxi. «Tutte le scelte che compiamo ogni giorno si riverberano con un "effetto farfalla" sull'equilibrio di questo pianeta. Non possiamo pensare che sia solo il "dover essere" che può informare le nostre scelte. Penso che dobbiamo sentire chi siamo, fare esperienza di quell'essere. Nella meditazione quando riesci ad acquietare la mente senti quel nucleo originario, quell'essere che è identico in tutti. Sei dentro una connessione profondissima con tutto il vivente, e

questa connessione la senti: quando la senti capisci che può ispirare comportamenti e gesti diversi».

Melandri conclude: «Quelle della meditazione sono pratiche di cui ha bisogno l'individuo per vivere meglio, con più salute, e probabilmente anche la società, per avviarci verso comportamenti e gesti che nascono da stati di presenza e di coscienza. Giordano Bruno diceva che "è il pensiero che genera la materia", e non viceversa: tutto inizia da come noi usiamo la formidabile potenza della mente, da come la liberiamo dalle sue catene, come frenesia e irrequietezza. Poi voglio ricordare che c'è anche una dimensione sociale della meditazione, come dimostra il lavoro di Daniel nelle carceri, nelle scuole, negli ospedali. Non stiamo parlando quindi di uscire dal mondo, ma al contrario di essere nel mondo con un livello di consapevolezza, coscienza e pace più forte». ● **A. D.**