

18

SUGGERIMENTI PRATICI PER LA VITA INTERIORE DELL'ESPLORATORE

(Parte Seconda – Capitolo 20, p.53)

Dopo aver approfondito ed elaborato, attraverso un percorso articolato in vari Per, la propria storia personale, quando il processo di rielaborazione può considerarsi quasi completato, si può proporre all'esploratore uno di questi esercizi.

L'ideale è iniziare un esercizio alla volta e praticarlo con regolarità per un mese, e ad ogni mese successivo se ne aggiunge uno nuovo.

Retrospezione serale. Darsi il compito ogni sera, prima di addormentarsi (meglio da seduti che da sdraiati) di ripercorrere mentalmente – tramite immagini, colori e successivamente suoni, odori, sapori – i fatti, gli incontri, le emozioni, i sentimenti della giornata, partendo dall'ultima azione e tornando, come in un conto alla rovescia, alla prima azione della giornata. Il tutto deve durare 10-15 minuti al massimo. Mentre si ripercorre all'indietro il filo delle immagini, incontri, ecc., nessun pensiero estraneo deve interrompere il ritmo: se succede bisognerebbe ricominciare da capo. Inizialmente per imparare ci si può concentrare solo su una parte della giornata oppure su parti delle percezioni sensoriali che siano visive, uditive, gustative, olfattive. In seguito ci si può concentrare su un maggior numero di dettagli. Utilità: aiuta e potenzia la memoria, la concentrazione, la percezione del tempo, e ad osservare il mondo con una migliore qualità di immagini, suoni, colori, ecc.

Fare una piccola azione pratica ogni giorno alla stessa ora. Prefissarsi, per un periodo prestabilito, di compiere una determinata azione ogni giorno alla stessa ora. L'azione deve essere semplice, priva di significati particolari, come ad esempio innaffiare una piantina, abbottonarsi qualcosa, spostare le lancette di un orologio, ecc. Utilità: addestrare la volontà, la concentrazione, la determinazione nel realizzare un obiettivo e imparare a decidere una cosa e portarla a compimento.

Controllo dei pensieri. Ci si propone, per un certo periodo, di ritagliarsi un piccolo spazio durante la giornata – 5, 10 minuti al massimo – in cui ci si possa isolare (all'inizio è necessario) ed interrompere le proprie attività abitudinarie, cercando di rendere possibile questo spazio. Ci si rilassa chiudendo gli occhi e si cerca di percepire questo spazio interiore di calma, dentro e fuori di sé. Si sceglie un piccolo oggetto, qualcosa creato dall'uomo (ad esempio una matita, un piatto, un temperino...) e tutte le associazioni ad esso collegate visualizzando l'oggetto stesso, concentrandosi su ogni singola parte di quell'oggetto. Ad esempio, una matita ha un corpo di legno, una punta, chi può averlo costruito, i materiali con cui è stato costruito, chi può averlo costruito. Si può tenere per un certo periodo lo stesso oggetto o cambiarlo tutti i giorni: l'importante è eliminare dalla coscienza qualsiasi altro pensiero fuorviante. Se questo accade si deve ricominciare da capo. Utilità: serve per migliorare la qualità del pensare, aiuta la concentrazione, la possibilità di connettere i pensieri. Quello che è fondamentale non è quale oggetto scegliere, ma la qualità del pensare. Si migliora la capacità di scegliere i propri pensieri, svincolandosi dagli automatismi di cui spesso siamo vittime.

Atteggiamento all'equanimità o imperturbabilità (lavora sul sentire). Non è un vero e proprio esercizio, ma consiste nell'acquisire l'attitudine per cui non ci si lascia prendere nella vita corrente da stati d'animo estremi: l'obiettivo è quello di essere presenti nei momenti più estremi delle emozioni (sia verso la tristezza, malinconia, rabbia, scontentezza, ecc., sia verso la gioia, l'euforia, il benessere) senza identificarsi con tali sentimenti, apprezzandoli e vivendoli facendo uno spazio interiore tra noi e le emozioni. Utilità: vivere al meglio le emozioni e le sensazioni senza farsi dominare da loro (sia che si tratti di sensazione gradevoli che spiacevoli). Rafforza la sicurezza interiore.

Attitudine alla spregiudicatezza. Non è un esercizio vero e proprio ma è la tendenza ad acquisire l'attitudine a considerare ogni cosa come possibile, o non impossibile, ad accogliere tutto come se fosse la prima volta, non avere pregiudizi, pensieri e giudizi previ (pre-giudizi), non supporre mai nulla, dare sempre agli altri l'opportunità nel momento presente, e chiedere di esprimere quello che pensano, sentono, vogliono, senza supporre nulla. Solo dopo avere considerato questa tendenza, si può reagire e fare l'azione conseguente ai nostri pensieri ed emozioni. Non prendere nulla in modo troppo personale, qualunque cosa accada intorno a noi: normalmente quello che le persone ci dicono viene preso in modo personale perché si è d'accordo con ciò che gli altri ci dicono. Pensiamo di essere responsabili di ogni cosa che ci dicono: nulla di ciò che fanno gli altri è causa nostra. Quando prendiamo qualcosa in modo personale, crediamo che gli altri sappiano cosa c'è nel nostro mondo e cerchiamo di imporre il nostro punto di vista su di loro; anche quando una situazione sembra estremamente personale, anche quando gli altri ci insultano direttamente, ciò non ha nulla a che fare con noi. La verità è che quella persona sta affrontando le proprie emozioni, opinioni e convinzioni. Quando si prendono le cose personalmente ci si sente offesi e la reazione è quella di difendere le proprie convinzioni, creando conflitti. Si rende grande qualcosa che di per sé è piccolo perché si ha bisogno di avere ragione e di dimostrare che gli altri si sbagliano. Anche noi trasmettiamo le nostre opinioni e anche per noi vale il fatto che qualunque cosa si faccia, qualunque emozione si provi, si tratta di una proiezione del proprio sogno personale. In realtà tali emozioni non hanno nulla a che vedere con noi: quello che pensano di non ha importanza se non si prendono in modo personale le proprie opinioni. Le opinioni di ciascuno derivano dal suo sistema di convinzioni, quindi nulla di ciò che un'altra pensa di noi ci riguarda davvero: riguarda lui o lei. Quando non si prende nulla in modo personale diventerà un'abitudine non avere più bisogno di riporre la propria fiducia in ciò che fanno o dicono gli altri. Vi fiderete soltanto di voi per fare scelte responsabili. Non siete mai responsabili delle azioni degli altri ma soltanto delle vostre. Se lo comprenderete veramente i commenti e le azioni delle altre persone non potranno nulla contro di voi. Potete chiedere ciò di cui avete bisogno, dire sì o no, senza colpevolizzarvi o giudicarvi, Potete sempre scegliere di seguire il cuore.