

安

QUIETE

Suggerire a persone che sempre corrono e che fanno molte cose per tutto l'arco della giornata, di fermarsi e non far nulla per pochi minuti al giorno potrebbe sembrare un non senso. Eppure questo suggerimento, di senso ne ha molto. La questione è che esso va cercato da ciascuno di noi senza che nessuno possa insegnarcelo. Ci sono cose infatti che non si possono insegnare: si possono solo imparare. Fra queste anche il significato di questi due esercizi che seppure semplici possono iniziare a cambiare il corso della vita di chi li svolge con costanza e soprattutto...senza nulla attendersi.

Franco Tagliente

Inizia la giornata senza fare nulla

Durata: da cinque a dieci minuti. Postura: in piedi o seduti con lo sguardo rivolto all'esterno. Occhi aperti. Certi che nessuno possa disturbarci.

Inspiriamo e tratteniamo moderatamente il respiro, poi espiriamo. Ogni volta che espiriamo inviamo tutti i nostri pensieri nello spazio esterno dove si dissolvono. Durante l'inspirazione riempiamoci di freschezza, vitalità, di un senso di libertà. Facciamolo cinque volte.

Se sentiamo che l'attività mentale si calma, manteniamo questa sensazione il più a lungo possibile, continuando ad osservare lo spazio vuoto con una mente chiara. Se i pensieri tornano ad emergere, accogliamo, ma invece di lasciarci intrappolare dall'attività mentale, proviamo a visualizzarli come nuvole che scompaiono oltre l'orizzonte: non dobbiamo fare nulla, è sufficiente lasciarli passare. Così come li abbiamo lasciati venire, li lasciamo andare. Non facciamo altro che constatarne l'esistenza.

Via via che i pensieri ritornano, prendiamo consapevolezza di ciò che ci circonda: la sedia, la scrivania, una libreria, il panorama fuori dalla finestra. Proviamo a vedere senza giudicare, senza formulare opinioni. Limitiamoci a stare con tutto quello che ci circonda, compresi i nostri pensieri.

In seguito spostiamo l'attenzione al nostro corpo. Come ci sentiamo? Stanchi, inquieti, tesi, pigri, energici? Prestiamo attenzione a qualunque aspetto della nostra condizione fisica che possa condizionare il nostro comportamento quotidiano.

Ripetiamo l'osservazione, ma questa volta passiamo in rassegna lo stato mentale. Come ci sentiamo mentalmente?

A questo punto esprimiamo un "giudizio" sul nostro stato psicofisico senza peraltro accusarci di nulla, rimproverarci o sentirci in colpa. Se stiamo sperimentando un certo disagio, oppure ci sentiamo in qualche modo squilibrati, indirizziamo quello squilibrio nello spazio con l'espirazione. Immaginiamo che stia evaporando proprio come la rugiada del mattino.

Termina la giornata ancora senza fare nulla

Durata: da cinque a dieci minuti. Postura: in piedi o seduti con lo sguardo rivolto all'esterno. Occhi aperti. Certi che nessuno possa disturbarci.

Questo esercizio è bene svolgerlo dopo aver terminato le attività della giornata.

Iniziamo la sessione come al mattino, con la respirazione rilassata. Torniamo a osservare ciò che ci circonda e le nostre sensazioni, fisiche e mentali. Ma questa volta prestiamo maggior attenzione alle sensazioni relative alle persone con cui abbiamo lavorato durante il giorno o alle situazioni che abbiamo vissuto. In particolare cerchiamo di essere consapevoli del formarsi di emozioni negative, come il risentimento, l'impazienza, la rabbia o la gelosia. Cerchiamo di identificare anche l'indolenza o l'indifferenza. Cosa stiamo cercando di ignorare?

La rassegna di quanto è accaduto nel corso della giornata va fatta a ritroso iniziando dagli ultimi accadimenti per finire con i primi, quelli del mattino.