

2014

Manuale di esercizi di autosservazione

Prima parte



**Associazione Canaria per lo Sviluppo
della Salute attraverso l'Attenzione**

2014 Manuale di esercizi di autosservazione

Titolo originale: **MANUALE DI ESERCIZI DI AUTOSSERVAZIONE**

Registro della Proprietà Intellettuale del Governo di Canarias, Spagna

Numero di registrazione 00/2014/3512

Prima distribuzione Giugno 2014

Autori: Ph-D. Jaime Rojas Hernández.; Isabel Hernández Negrín, y José Esteban Rojas Nieto

Collaborazioni: Ph-D. Domingo J. Quintana Hernández;

www.laatencionalpresente.com

2014 Traducción al italiano: Vito Correddu

2014 Traducción al inglés: Isabel Hernández Negrín.

Allestimento: Ángela María Botiel Reyes

Illustrazioni: Isabel Hernández Negrín.

Disegno: Elio Núñez

Video associati: Enrique Oropesa y Diego Roel.

Licenza Creative Commons



Consideriamo le conoscenze “proprie” contenute in questo Manuale, proprietà dell'Umanità, trovando riconoscimento nella licenza Creative Commons. Si è quindi liberi di:

- Copiare, distribuire e comunicare pubblicamente quest'opera

Alle seguenti condizioni:

- Riconoscimento — Si devono riconoscere i crediti dell'opera
- Non commerciale — Non si può utilizzare quest'opera per fini commerciali.

2014 Manuale di esercizi di autosservazione

L'attenzione al presente è un modo di porsi intenzionato dell'attenzione che ci permette osservare, senza valutazioni, le nostre sensazioni corporali, le emozioni, i pensieri e i fenomeni esterni, mentre li stiamo vivendo.

L'autosservazione

L'autosservazione e l'apprendimento di sè stessi.

Nell'autosservazione l'importante è mantenersi orientati verso la percezione di sè stessi. Percezione che mi permette di osservarmi e apprendere di sè.

Al praticare gli esercizi di autosservazione ho l'opportunità di osservare e comprendere che nella identificazione e attaccamento alle mie credenze, ipotesi, giudizi, pregiudizi e opinioni è l'origine dei miei conflitti.

Comprendo senza intermediari l'origine dei miei conflitti; li scopro, non attraverso delle spiegazioni, né con teorie di altre persone né dalle interpretazioni che faccio col mio pensare, né dalle valutazioni che arrivano dalle mie idee, conoscenze, insegnamenti e definizioni, che comunque provengono dal pensare, senonché attraverso l'osservazione diretta di ciò che sto sperimentando.

Quando grazie al fatto di prestare attenzione al presente si silenzia il mio pensare si da una condizione necessaria per osservare, comprendere e superare i miei conflitti. Restando in relazione diretta con l'esperienza il mio pensare smette di fornire informazioni su quello che riconosce.

Nell'acquietare il pensiero posso comprendermi, osservandomi così come sono, e guadagnando in chiarezza sulle mie reazioni, aperto a ciò che sorge, con sensibilità e affetto per me stesso.

L'autosservazione e il conflitto

Il senso di questa proposta di lavoro con l'autosservazione è conoscere me stesso e risolvere i miei conflitti. In ambo i casi intendo praticare l'attenzione al presente e apprendere a calmare le attività del pensare, liberandomi delle immagini che questo produce quando non sto attento al presente.

Per dissolvere la tensione che si accompagna al conflitto devo apprendere a osservare la sensazione associata ad esso in forma diretta, senza giudicarla, senza valutarla, senza avvallarla, senza discuterla. In altre parole senza la reazione del pensiero.

Per risolvere il conflitto devo comprendere attraverso l'osservazione, il meccanismo della sua creazione. Devo percepire direttamente, il processo delle relazioni che sfociano nel mio conflitto. Devo farlo senza giudicare, valutare, avvallare o discutere, in sintesi libero dal pensare.

In ambo i casi si tratta di osservare la sensazione di conflitto senza forzare, senza interferire, senza porre resistenza, senza metterlo in rilievo, senza condannarlo né accettarlo, senza pretendere di controllare o cambiare ciò che si è osservato. Semplicemente osservando con amabilità, guardando quello che sperimento, in silenzio. Semplicemente tenendo in conto come reagisce il mio corpo, contemplando la mia respirazione, le mie tensioni muscolari, i miei pensieri, le mie emozioni e sentimenti. Semplicemente osservando con curiosità. Partendo dalla quiete del mio pensiero.

Quando il pensiero si è acquietato e non distorce l'esperienza dei conflitti che osservo, con le sue interpretazioni e credenze che perpetuano il passato, resto in relazione diretta con la vita presente. In queste condizioni si può diluire la sofferenza che esiste solamente nella dinamica di creazione di immagini di un pensare alterato. Dinamica che vivo quando non resto attento al presente.

L'autosservazione e la responsabilità per la mia salute

Vivo il senso delle pratiche di autosservazione come una responsabilità per la mia vita e con la vita in generale, una responsabilità per la mia salute che sorge dalla mia calma. Salute e tranquillità che non terminano in me ma influiscono anche nel mondo che mi circonda.

In ultimo, è importante chiarire, che il fine delle domande che stanno al termine di ogni esercizio, non è quello di rispondere verbalmente, ma di apprendere dall'osservazione delle mie reazioni di timore, ansia, insicurezza, ambizione, ecc. che si manifestano dentro di me, quando si formulano.

Chiarimenti

E' importante chiarire che l'approccio di questo progetto sull'attenzione al presente, è da intendersi come risorsa per la *salute mentale*, come via per contribuire alla salute mentale e sociale. Non cerca la trascendenza né la devozione. L'attenzione è una risorsa fornita dalla natura e ognuno può accettarla liberamente. In questo caso ci centreremo sulla salute. E per diffondere questo contributo cercheremo un linguaggio semplice che si adatti alle sensazioni che sperimentiamo corporalmente; un linguaggio orientato all'azione e l'esperienza diretta.

Proponiamo l'attenzione al presente come risorsa per la salute mentale, incorporata nella vita quotidiana delle persone, delle famiglie, le imprese, le comunità di vicini, le scuole, i centri per la salute, le amministrazioni, i servizi pubblici e tutti gli ambiti per lo sviluppo della vita umana. Proponiamo l'attenzione al presente come risorsa per la *salute mentale personale*, considerandola con la stessa importanza che diamo nel lavarci i denti quotidianamente. Proponiamo l'attenzione al presente come risorse per la *salute sociale*, considerandola con la stessa importanza che diamo al dialogo nella condotta sociale.

Il supporto personale per incorporare l'attenzione al presente nella nostra vita quotidiana è l'intenzione; è un'attenzione che sorge dalla responsabilità per la vita e lo è perché da essa deriva la nostra tranquillità. Quello che influisce personalmente e attraverso di noi, gli altri.

Questo manuale non pretende di esporre pensieri, considerazioni, riflessioni né teorie sull'attenzione al presente. Si centra su ciò che è più importante dell'attenzione al presente, cioè la sua pratica. Nessuna conoscenza sull'attenzione a sé stesso è più importante della pratica.

La prima parte di questo Manuale presenta solo alcuni degli esercizi del Manuale di esercizi di autosservazione. La versione completa dello stesso si pubblicherà alla fine del 2014.



Vivere attenti al presente, in maniera intenzionale e senza forzature è come prendere una pillola quotidiana di salute per il nostro corpo, il nostro pensiero, la nostra emozione e le nostre relazioni.

Indice

L'autosservazione	4
Chiarimenti	6
Indice	8
Considerazioni	10
1- Sentirmi presente.....	11
2- Cosa e come osservare.....	12
Esercizi di Posizione invertita e percorso corporale	13
Esercizi per autosservarmi	17
Esercizi di autosservazione	18
L'ansia	19
L'ansia.....	20
La colpa	21
La colpa.....	22
Il vittimismo	23
Il vittimismo.....	24
L'io	25
L'io.....	26
La negazione	27
Rifiuto del come mi sento.....	28
Guardare verso fuori	29
La comparazione.....	30
La dipendenza	31
La dipendenza.....	32

2014 Manuale di esercizi di autosservazione

La ricerca di sicurezza	33
La ricerca di sicurezza.....	34
Il timore	35
Il timore.....	36
L'attaccamento	37
L'attaccamento.....	38
L'autoinganno	39
L'autoinganno.....	40
L'attenzione	41
Metto attenzione mentra cammino.....	42
Sentirmi presente.....	43
Il silenzio tra i pensieri.....	44
Metto attenzione alla mia respirazione.....	45
A proposito dell'origine del conflitto	46

Considerazioni

1

Sentirmi presente

Mi sento presente quando percepisco chiaramente le mie sensazioni, emozioni e pensieri.

La sensazione de presenza se fa molto evidente quando, stando attento a ciò che vivo, i pensieri e le emozioni si acquietano.

2

Cosa e come osservare

I fatti che osserverò sono quelli che appaiono attraverso i sensi, così come le emozioni, i sentimenti e i pensieri.

L'attitudine che porrò nell'osservazione deve stare nella fiducia del fatto stesso, rinunciando a interpretazioni che mi allontanino dall'esperienza del momento nel quale vivo

Esercizi di

Posizione invertita e percorso corporale

Prima di iniziare ogni sessione di esercizi di autosservazione è raccomandabile effettuare un esercizio di posizione invertita e un altro di percorso corporale, come quelli proposti di seguito.

Posizione invertita e percorso corporale

Posizione invertita

In qualunque posizione mi risulti più semplice, mantengo la testa al di sotto del cuore mentre faccio attenzione alla mia respirazione
(3 minuti)

Percorso corporale

La continua e periodica attenzione alla sensazione del corpo lo fa sentire via via più sensibile e familiare. Zone che inizialmente erano senza sensibilità, come è solito essere la schiena, finiscono per sensibilizzarsi. La mia sensazione corporale di presenza si fa sempre più intensa nella misura in cui avanzo nella pratica di attenzione al corpo.

Esercizi di attenzione inclusi in questo Manuale

Percorso di osservazione del volto

Esempio guidato in <http://www.youtube.com/watch?v=BUhRh8VKUv0>

Percorso di osservazione del corpo

Esempio guidato in http://www.youtube.com/watch?v=5HvPG_NLBts

Questo esercizio posso praticarlo quotidianamente

Osservazione

Ho sentito il mio corpo più del solito?

Mi sono distratto durante il percorso?

Che cosa mi ha distratto?

Percorso d'osservazione del viso

Metto attenzione alle sensazioni di questa proposta...

Sento la testa...

Sento la faccia...

Partendo dalle tempie porto lentamente la mia attenzione verso il centro della fronte, e al passarvi sopra, se noto qualche tensione, cerco di rilassarla.....

Osservo la sensazione delle sopracciglia.....

Porto attenzione alle tempie.....

Osservo la sensazione delle palpebre.....

Porto attenzione agli occhi.....

Osservo la sensazione delle orecchie.....

Porto attenzione alla sensazione della punta del naso.....

Osservo la sensazione di entrambe le narici

Porto attenzione alla sensazione degli zigomi.....

Osservo la sensazione delle guance.....

Porto attenzione alla sensazione dei denti fino a che non si tocchino.....

Osservo la sensazione delle labbra fino a che non si tocchino.....

Porto attenzione alla mandibola fino a che resti completamente rilassata

Osservo la sensazione della lingua che si rilassa nella parte bassa della bocca.....

In questa maniera ho osservato le sensazioni della mia faccia

Percorso di osservazione del corpo

**Percorro le zone del corpo che si menzionano. Metto attenzione senza forzare, semplicemente
accompagnando le sensazioni proposte.....**

Osservo la sensazione della mia mano..... Osservo la sensazione delle dita della mano.....

Osservo la sensazione dei palmi della mano.....la sensazione dei dorsi della mano.....

Osservo la sensazione dei polsi.....

la sensazione degli avambracci.....

Osservo la sensazione dei gomiti.....

la sensazione delle braccia.....

La sensazione delle spalle.....la sensazione delle ascelle.....la sensazione del torace.....

Osservo la sensazione dei fianchi..... la sensazione delle cosce..... la sensazione delle ginocchia.....

Osservo la sensazione degli stinchi..... la sensazione delle caviglie.....la sensazione dei talloni.....

Osservo la sensazione delle piante dei piedi.....

Osservo la sensazione dei colli del piede.....

Osservo la sensazione delle dita dei piedi

**Osservo tutto il corpo nello stesso tempo..... tutto il corpo allo stesso tempo.... tutto il corpo allo stesso
tempo....**

Esercizi per autosservarmi

Gli esercizi di autosservazione possono permettermi di comprendere alcune fonti di conflitto che spesso sono esse di motivo di distrazione nella pratica dell'attenzione al presente.

È raccomandabile praticare varie sessioni per ogni esercizio.

Inoltre è raccomandabile ripetere due volte ogni esercizio per ogni esercizio.

L'intento delle domande, che sono al termine di ogni esercizio, non è quello di rispondere verbalmente, ma quello di apprendere a partire dall'osservazione, senza forzare e apprendere all'esperienza, su quello che mi accade dentro di me.

Pertanto la domanda come la risposta stanno dentro di te.

Nell'autosservazione la fonte di comprensione proviene da me stesso e non da altri.

**Esercizi di
Autosservazione**



L'ansia

Per Indagare

L'ansia sorge quando percepisco una minaccia, non importa che la minaccia sia oggettiva e esterna o immaginata.

Gran parte dell'ansia quotidiana è il prodotto dei nostri pensieri e interpretazioni e non minacce esterne.

Rivivo l'ansia associata a qualche situazione della mia vita quotidiana.
Forse la situazione potrebbe risultare sfuggente, per questo motivo mi rilasso
affinché appaia da sola.

Osservo la mia ansia senza forzare, senza interferire. Senza resistere. Senza
metterla in rilievo. Senza condannarla né accettarla. Senza pretendere di
cambiarla.

Semplicemente osservo con amabilità, guardando quello che sperimento in
silenzio.

Semplicemente mi rendo conto di come reagisce il mio corpo,
contemplando la mia respirazione, la mia tensione muscolare, i miei
pensieri, le mie emozioni e i miei sentimenti.

Semplicemente osservo con curiosità

(5 minuti)

L'ansia

Verifica e esperienza

Come e dove sperimento l'ansia?

Come reagisco quando sono ansioso?

Cosa cerco con queste reazioni?

L'intento delle domande non è rispondere verbalmente ma apprendere partendo
dall'osservazione, senza forzare e aprendomi all'esperienza di ciò che mi accade dentro di me.



Per Indagare

La colpa è un'attitudine che si manifesta attraverso i sentimento e i pensieri che mi fanno sentire responsabile di un problema.

Il sentimento di colpa si manifesta con una sensazione di vuoto.

La colpa risiede nella memoria, che è il passato, e interferisce nel dar valore a ciò che viviamo nel presente, attraverso i giudizi che produce il pensiero.

La colpa l'attribuisco a una causa interna.

Rivivo qualche situazione della mia vita quotidiana **nella quale mi sento colpevole per aver fatto qualcosa di male.**
Forse la situazione potrebbe risultare sfuggente, per questo motivo mi rilasso affinché appaia da sola.
Osservo la mia **colpa** senza forzare, senza interferire. Senza resistere. Senza metterla in rilievo. Senza condannarla né accettarla. Senza pretendere di cambiarla.
Semplicemente osservo con amabilità, guardando quello che è e sperimento in silenzio.
Semplicemente mi rendo conto di come reagisce il mio corpo, contemplando la mia respirazione, la mia tensione muscolare, i miei pensieri, le mie emozioni e i miei sentimenti.
Semplicemente osservo con curiosità
(5 minuti)

La colpa

Verifica e esperienza

Come mi sento quando mi sento colpevole?

In che consiste il mio sentimento di colpa?

Cosa alimenta il mio sentimento di colpa?

Perché mi sento in colpa?

Come supero la colpa?

L'intento delle domande non è rispondere verbalmente ma apprendere partendo dall'osservazione, senza forzare e aprendomi all'esperienza di ciò che mi accade dentro di me.



Il vittimismo

Per Indagare

Il vittimismo è una attitudine che si manifesta attraverso i sentimenti e i pensieri di tristezza o pena per sè stesso, i quali producono un marcato conflitto e sofferenza.

Il vittimismo è una delle attitudini che portano al rimuginare dei pensieri, specialmente quelli che si riferiscono a me.

Rivivo una situazione della mia vita quotidiana **nella quale mi sono sentito vittima, offeso o umiliato.**

Forse la situazione potrebbe risultare sfuggente, per questo motivo mi rilasso affinché appaia da sola.

Osservo la mia attitudine di vittima senza forzare, senza interferire. Senza resistere. Senza metterla in rilievo. Senza condannarla né accettarla. Senza pretendere di cambiarla.

Semplicemente osservo con amabilità, guardando quello che sperimento in silenzio.

Semplicemente mi rendo conto di come reagisce il mio corpo, contemplando la mia respirazione, la mia tensione muscolare, i miei pensieri, le mie emozioni e i miei sentimenti.

Semplicemente osservo con curiosità

(5 a 10 minuti)

Il vittimismo

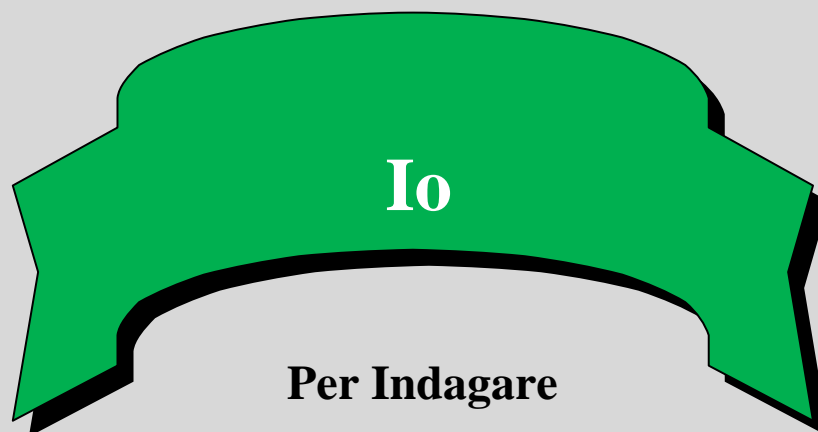
Verifica e esperienza

Cosa sperimento quando mi sento umiliato o offeso?

Come reagisco quando mi sento umiliato o offeso?

Che conseguenze comportano il fatto di sentirmi vittima?

L'intento delle domande non è rispondere verbalmente ma apprendere partendo dall'osservazione, senza forzare e aprendomi all'esperienza di ciò che mi accade dentro di me.



L'Io è il mio sistema di credenze che contengono giudizi di valore su me stesso (i miei pensieri, impulsi, emozioni, ecc.), gli altri e il mondo in generale.

Questo sistema di credenze tende a difendersi da tutte le evidenze contrarie alle proprie credenze e emozioni, sentimenti e impulsi che sono giudicati come immorali o indesiderabili (per esempio, attraverso repressione, negazione, razionalizzazione, ecc.). Questi meccanismi di difesa tendono a generare conflitti.

Rivivo una situazione **nella quale ho agito, pensato o sentito qualcosa che giudicai immorale o indesiderabile.**

Forse mi costa trovare la situazione, per questo motivo mi rilasso affinché appaia da sola.

Osservo il mio desiderio di controllare senza interferire. Senza resistere. Senza metterla in rilievo. Senza condannarla né accettarla. Senza pretendere di cambiarla.

Semplicemente osservo con amabilità, guardando quello che sperimento in silenzio.

Semplicemente mi rendo conto di come reagisce il mio corpo, contemplando la mia respirazione, la mia tensione muscolare, i miei pensieri, le mie emozioni e i miei sentimenti.

Semplicemente osservo con curiosità

(5 minuti)

Io

Verifica e esperienza

Quali sensazioni fisiche sperimento quando giudico e controllo i miei pensieri, emozioni o impulsi?

Quando giudico o controllo i miei pensieri, emozioni, ecc., mi sento separato da questi?

Quando osservo i miei giudizi e le mie forme di controllo senza intervenire, continuo a sentirmi separato dai miei pensieri, emozioni e impulsi?

L'intento delle domande non è rispondere verbalmente ma apprendere partendo dall'osservazione, senza forzare e aprendomi all'esperienza di ciò che mi accade dentro di me.



La negazione

Per Indagare

La negazione delle mie emozioni e pensieri mi generano conflitto; e il non resisterli, tranquillità.

Rivivo una situazione nella quale mi sono **sentito solo, vuoto, triste, rifiutato, vergogna, amarezza o inferiore.**

Forse il sentimento potrebbe risultare sfuggente, per questo motivo mi rilasso affinché appaia da sola.

Mi osservo senza forzare, senza interferire. Senza resistere. Senza mettere in rilievo. Senza condannare né accettare. Senza pretendere di cambiare.

Semplicemente osservo con amabilità, guardando quello che sperimento in silenzio.

Semplicemente mi rendo conto di come reagisce il mio corpo, contemplando la mia respirazione, la mia tensione muscolare, i miei pensieri, le mie emozioni e i miei sentimenti.

Semplicemente osservo con curiosità

(5 a 10 minuti)

Rifiuto come mi sento

Verifica e esperienza

Come reagisco di fronte a questi sentimenti?

Perché reagisco in questa maniera?

Cosa sperimento al rifiuto di ciò che sento?

L'intento delle domande non è rispondere verbalmente ma apprendere partendo dall'osservazione, senza forzare e aprendomi all'esperienza di ciò che mi accade dentro di me.



Guardare verso fuori

Per Indagare

Quando cerco i miei riferimenti fuori di me, mi sento insicuro, dipendente e confuso e inoltre, perdo la connessione con me stesso perché smetto di porre attenzione alle mie sensazioni, sentimenti e pensieri, la cui osservazione è la mia unica via per conoscermi e superare i miei conflitti.

Rivivo qualche situazione della mia vita quotidiana **nella quale mi paragono con un'altra persona.**

Forse mi costa trovare la situazione, per questo motivo mi rilasso affinché appaia da sola.

Osservo **che mi paragono** senza interferire. Senza resistere. Senza mettere in rilievo. Senza condannare né accettare. Senza pretendere di cambiare.

Semplicemente osservo con amabilità, guardando quello che sperimento in silenzio.

Semplicemente mi rendo conto di come reagisce il mio corpo, contemplando la mia respirazione, la mia tensione muscolare, i miei pensieri, le mie emozioni e i miei sentimenti.

Semplicemente osservo con curiosità
(5 a 10 minuti)

La comparazione

Verifica e esperienza

Come mi sento quando mi paragono con l'altro?

Come regisco quando mi paragono con l'altro?

Perché mi paragono?

L'intento delle domande non è rispondere verbalmente ma apprendere partendo dall'osservazione, senza forzare e aprendomi all'esperienza di ciò che mi accade dentro di me.



La dipendenza

Per Indagare

Quando cerco riferimenti fuori di me, mi sento impaurito, insicuro, dipendente e confuso.

Rivivo una situazione della mia vita quotidiana nella quale mi sono sentito costretto o dipendente da qualcosa (libro) o qualcuno (autorità) nel sapere cosa pensare o fare rispetto a qualcosa che mi preoccupava.

Forse mi costa trovare la situazione, per questo motivo mi rilasso affinché appaia da sola.

Osservo **il mio attaccamento senza forzare**, senza interferire. Senza resistere. Senza mettere in rilievo. Senza condannare né accettare. Senza pretendere di cambiare.

Semplicemente osservo con amabilità, guardando quello che sperimento in silenzio.

Semplicemente mi rendo conto di come reagisce il mio corpo, contemplando la mia respirazione, la mia tensione muscolare, i miei pensieri, le mie emozioni e i miei sentimenti.

Semplicemente osservo con curiosità

(5 a 10 minuti)

La dipendenza

Verifica e esperienza

Come mi sento quando cerco riferimenti fuori di me?

Mi sento insicuro nell'accettare l'autorità dell'altro?

Cosa perseguo nel cercare riferimenti fuori di me?

L'intento delle domande non è rispondere verbalmente ma apprendere partendo dall'osservazione, senza forzare e aprendomi all'esperienza di ciò che mi accade dentro di me.

La ricerca di sicurezza

Per Indagare

Tutto nella mia vita è in costante cambio: posso perdere ciò che ho (i miei cari, beni, stato sociale), posso non raggiungere ciò che desidero, posso morire, ecc. In fine, posso perdere tutto ciò a cui sono attaccato. Questa incertezza mi genera timore e ansia.

La credenza secondo la quale i miei cari, i miei beni e tutto quello a cui sono attaccato non è in pericolo, riduce la mia ansia, mi fa sentire tranquillo e mi fornisce una sensazione di continuità di fronte ai costanti cambi della vita.

Il mio desiderio di credere nella continuità produce resistenza ai cambiamenti che si riflettono sui miei oggetti di attaccamento. Mi chiudo a quello che mi provoca ansia, chiudendomi inoltre a vivere e apprendere la radice dei conflitti.

Rivivo qualche situazione della mia vita quotidiana dove ho sentito ansia e timore per la perdita di beni, un essere caro, riconoscimento sociale o qualcosa a cui tengo molto..

Forse mi costa trovare la situazione, per questo motivo mi rilasso affinché appaia da sola.
Osservo **il mio desiderio di trovare sicurezza**, senza interferire. Senza resistere.
Senza mettere in rilievo. Senza condannare né accettare. Senza pretendere di cambiare.

Semplicemente osservo con amabilità **il mio desiderio di trovare sicurezza**,
guardando quello che sperimento in silenzio.

Semplicemente mi rendo conto di come reagisce il mio corpo, contemplando la mia
respirazione, la mia tensione muscolare, i miei pensieri, le mie emozioni e i miei
sentimenti.

Semplicemente osservo con curiosità
(5 a 10 minuti)

La ricerca di sicurezza

Verifica e esperienza

Mi sento sicuro che tutto andrà bene e che non voglio perdere niente e nessuno
di prezioso?

Come mi sento se considero che posso perdere tutto ciò che mi è caro?

Desidero credere che tutto andrà per il meglio? Perché?

L'intento delle domande non è rispondere verbalmente ma apprendere partendo
dall'osservazione, senza forzare e aprendomi all'esperienza di ciò che mi accade dentro di me.



Il timore

Per Indagare

Il timore o paura di fronte ad una minaccia reale aiuta a sopravvivere.

Il timore di cui parliamo qui nasce dal pensiero quando questo si crede minacciato per cause immaginarie. Inoltre si sperimenta come preoccupazione, ansia, nervosismo, fobia, inquietudine, ecc.

Questo timore si ubica sempre nel futuro e per questo produce ansia.

Se questo timore non ha una causa reale, cosa temo?

Insieme al desiderio di piacere, il timore è la principale fonte di motivazione del pensiero

Rivivo questo timore che mi accompagna da molto tempo.

Forse mi costa trovare la situazione, per questo motivo mi rilasso affinché appaia da sola.

Osservo il mio timore senza forzare, senza interferire. Senza resistere. Senza mettere in rilievo. Senza condannare né accettare. Senza pretendere di cambiare.

Semplicemente osservo con amabilità, guardando ciò che sperimento in silenzio.

Semplicemente mi rendo conto di come reagisce il mio corpo **davanti al timore**: contemplando la mia respirazione, la mia tensione muscolare, i miei pensieri, le mie emozioni e i miei sentimenti.

Semplicemente osservo con curiosità

(5 a 10 minuti)

Il timore

Verifica e esperienza

Cosa sperimento nel sentire timore?

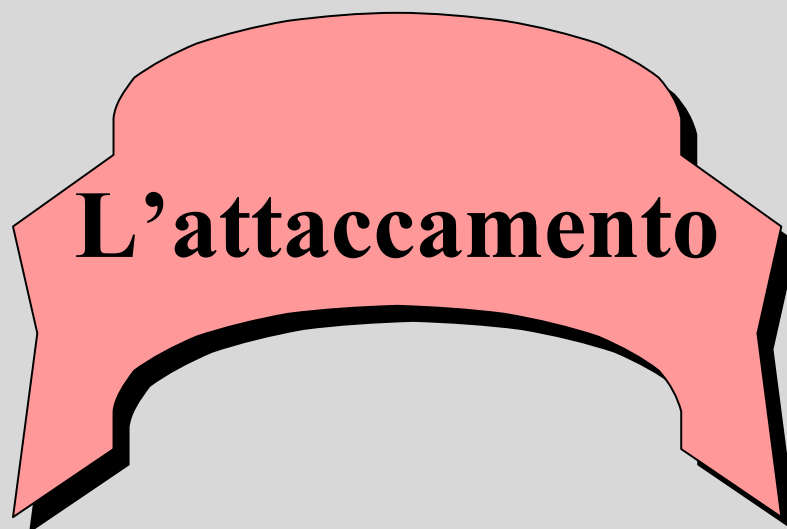
Come reagisco (emozioni, pensieri, azioni) quando sento timore?

In quali situazioni sento questo timore?

Quali pensieri alimentano l'apparizione di questo timore?

Se questo timore mi parlasse che mi direbbe?

L'intento delle domande non è rispondere verbalmente ma apprendere partendo dall'osservazione, senza forzare e aprendomi all'esperienza di ciò che mi accade dentro di me.



L'attaccamento

Per Indagare

Posso osservare i miei attaccamenti, quando temo di perdere ciò che possiedo o desidero raggiungere.

Attaccamento e timore di perdere sono due facce della stessa medaglia.

Quando sperimento attaccamento, mi sento anche insicuro.

Rivivo qualche situazione della mia vita quotidiana **nella quale temo di perdere qualcosa che mi è caro (persone, status, salute, ecc.)**

Forse mi costa trovare la situazione, per questo motivo mi rilasso affinché appaia da sola.

Osservo i miei attaccamenti, senza interferire. Senza resistere. Senza mettere in rilievo. Senza condannare né accettare. Senza pretendere di cambiare.

Semplicemente mi rendo conto di come reagisce il mio corpo **davanti ai miei attaccamenti**: contemplando la mia respirazione, la mia tensione muscolare, i miei pensieri, le mie emozioni e i miei sentimenti.

Semplicemente osservo con curiosità

L'attaccamento

Verifica e esperienza

Dove e come sperimento l'attaccamento?

Come reagisco davanti alla possibilità di perdere ciò che mi è più caro?

Cosa provoca la mia necessità di attaccamento

Perché reagisco in questa maniera?

L'intento delle domande non è rispondere verbalmente ma apprendere partendo dall'osservazione, senza forzare e aprendomi all'esperienza di ciò che mi accade dentro di me.



L'autoinganno

Per Indagare

Mi autoinganno quando mento a me stesso nel mantenere false credenze o illusioni che mi permettano di non assumere le conseguenze dei miei atti, finzioni o giustificazioni.

Mi autoinganno quando mento a me stesso.

Evoco la sensazione che ho **quando mi giustifico di fronte ad un'altra persona sapendo che quello che sto difendendo non è la verità.**

Osservo senza giudicarmi. Senza resistere. Senza mettere in rilievo. Senza condannare né accettare. Senza pretendere di cambiare.

Semplicemente osservo con amabilità, **guardando in silenzio l'occultamento, la finzione o giustificazione.**

Semplicemente mi rendo conto di come reagisce il mio corpo **davanti ai miei autoinganni:** contemplando la mia respirazione, la mia tensione muscolare, i miei pensieri, le mie emozioni e i miei sentimenti.

Semplicemente osservo con curiosità.

(5 minuti)

L'autoinganno

Verifica e esperienza

Dove e come sento l'autoinganno?

Cosa cerco con l'autoinganno?

Che conseguenze comportano il fatto che mi autoinganno?

L'intento delle domande non è rispondere verbalmente ma apprendere partendo dall'osservazione, senza forzare e aprendomi all'esperienza di ciò che mi accade dentro di me.



Per Indagare

L'attenzione al presente mi permette di connettere con me stesso, nel creare un spazio nel quale posso percepire i miei pensieri, emozioni e sensazioni apertamente e senza censura.

Inoltre, questo tipo di attenzione sostenuta e intenzionata riduce il mio livello di pensiero automatico, di ansia e reattività nell'esperienza.

Metto attenzione, senza forzare, alla mia respirazione e al mio corpo
mentre cammino.

Quando mi rendo conto di essermi distratto, ritorno a lei, senza sforzo.
Semplicemente osservo con amabilità, guardando ciò che sperimento in
silenzio.

Semplicemente mi rendo conto di come reagisce il mio corpo,
contemplando la mia respirazione, la mia tensione muscolare, i miei
pensieri, le mie emozioni e i miei sentimenti.

Semplicemente osservo con curiosità
(10 minuti)

Metto attenzione mentre cammino

Verifica e esperienza

Come mi sono sentito nel camminare?

Mi sono distratto nel percorso?

Cosa mi ha distratto?

Mi sono forzato a riprendere l'attenzione dopo che mi sono reso conto della
mia distrazione?

L'intento delle domande non è rispondere verbalmente ma apprendere partendo
dall'osservazione, senza forzare e aprendomi all'esperienza di ciò che mi accade dentro di me.

Percepisco, senza forzare, le mie sensazioni, emozioni e pensieri.
Quando mi distraigo riprendo, senza forzare, l'esercizio.
Semplicemente osservo con amabilità, guardando ciò che sperimento in
silenzio.

Semplicemente mi rendo conto di come reagisce il mio corpo,
contemplando la mia respirazione, la mia tensione muscolare, i miei
pensieri, le mie emozioni e i miei sentimenti.

Semplicemente osservo con curiosità

(5 a 10 minuti)

Sentirmi presente

Verifica e esperienza

Cosa accade della mia sensazione di essere presente quando mi distraigo?

Da cosa dipende il percepire con chiarezza le mie sensazioni, emozioni e pensieri?

L'intento delle domande non è rispondere verbalmente ma apprendere partendo dall'osservazione, senza forzare e aprendomi all'esperienza di ciò che mi accade dentro di me.

Osservo, senza intervenire, i pensieri che appaiono e il silenzio che
che si ha tra un pensiero e l'altro.
Semplicemente osservo con curiosità e amabilità, contemplando ciò
che sperimento in silenzio.

(5 a 10 minuti)

Il silenzio tra i pensieri

Verifica e esperienza

Come mi sento quando permango attento?

Cosa accade dei miei pensieri quando permango attento?

Quando appare un pensiero e mi distraigo cosa accade della mia sensazione di
presenza?

L'intento delle domande non è rispondere verbalmente ma apprendere partendo
dall'osservazione, senza forzare e aprendomi all'esperienza di ciò che mi accade dentro di me.

Metto attenzione, senza forzare, alla mia respirazione.

Osservo la mia respirazione senza forzare, senza interferire. Senza mettere in rilievo. Senza condannare né accettare. Senza pretendere di cambiare. Semplicemente osservo con amabilità, guardando ciò che sperimento in silenzio.

Semplicemente mi rendo conto di come reagisce il mio corpo, contemplando la mia respirazione, la mia tensione muscolare, i miei pensieri, le mie emozioni e i miei sentimenti.
Semplicemente osservo con curiosità.

Quando mi distraigo, mi rendo conto e ritorno ad essa.
(10 minuti)

Metto attenzione alla mia respirazione

Verifica e esperienza

Cosa sperimento quando mi distraigo dalla mia respirazione?

Cosa sperimento quando sto attento alla mia respirazione?

L'intento delle domande non è rispondere verbalmente ma apprendere partendo dall'osservazione, senza forzare e aprendomi all'esperienza di ciò che mi accade dentro di me.

Intorno all'origine del conflitto

L'origine del conflitto umano.

Tutto quello che pensiamo e immaginiamo risponde a ciò che abbiamo appreso nel passato, pertanto quando progettiamo un cambiamento, lo facciamo condizionati dalle immagini della nostra vita e di noi stessi che appartengono a momenti passati.

Il sistema di pensiero si struttura in base a dati forniteci dalle nostre esperienze del passato, pertanto se noi ci poniamo la domanda del “Chi siamo?”, il pensiero ci risponderà con un'immagine che non è dell'oggi, è del passato. La nostra attenzione si focalizza nel pensiero, che interpreta un'esperienza attuale con i suoi ricordi del passato, e non con le sensazioni che ci trasmettono i nostri sensi nel momento presente.

Immaginare il passato che vogliamo cambiare, orientati in un futuro che ci promette ciò che desideriamo raggiungere, non ha nulla a che vedere con il tempo della fisica o il tempo del movimento, piuttosto ha che vedere con il tempo che crea il pensiero o tempo psicologico.

La vita della maggior parte degli esseri umani scorre nello stato fantasioso del tempo psicologico che sperimenta comparando un passato da superare con un futuro desiderato. Intrappolati nel tempo psicologico, si perdono la capacità di porre attenzione al proprio presente, che in definitiva è dove scorre il movimento reale della vita. Intrappolati nel tempo psicologico, fermiamo il fluire delle novità e dei cambiamenti che ci propone il presente, condizionati dall'identificazione con le interpretazioni supportate nelle credenze che raccogliamo dal passato. Intrappolati nel tempo psicologico, si perdono la creatività e il vero senso del cambiamento che invece scorrono solo nel presente.

Nel perdere attenzione al presente e tornando a sognare un futuro che ci redima dal passato che vogliamo superare, eludiamo la responsabilità di assumere le radici dei problemi del passato che ci perturba. Una responsabilità che si può assumere e risolvere solamente con l'attenzione al presente.

Nessuno dubita di questa sinistra dinamica. La maggior parte della gente ha finito per riconoscere l'esperienza del passato e del futuro come se fossero qualcosa di naturale, come se esistessero oltre il loro proprio pensiero. Mettere attenzione al presente ci dà la possibilità di assumere quello che sta accadendo, accettando i problemi che lo accompagna.

Centrarci nel presente ci permette di approfondire e conoscere la radice delle difficoltà senza cadere nella sua negazione, cioè nel cercare la sua compensazione in sogni futuri. Quando riduciamo i nostri piani di cambiamento nella dinamica del tempo psicologico, i motivi che ci spingono sono compensatori. Secondo questo modello, non è possibile cambiare i problemi che lo stesso modello genera. Sogniamo le mete da raggiungere eludendo la radice dei problemi che intendiamo superare, perché in realtà vogliamo conservare le nostre difficoltà ma in molti casi finiamo per moltiplicarle. Qualsiasi cambiamento effettivo deve superare la radice dei problemi e non compensarli.

2014 Manuale di esercizi di autosservazione

Sicuramente la specie umana, prima di evolvere la sua comunicazione per mezzo della parola, aveva una capacità di percepire ciò che gli era intorno, utile per la sua sopravvivenza ma con una coscienza povera e diffusa. Fu lo sviluppo del linguaggio e l'elaborazione crescente dei concetti ciò che spinse l'essere umano ad ordinare la sua esperienza e a sviluppare la coscienza di se stessi e del suo ambiente. Attraverso il linguaggio alteriamo ciò che percepiamo, e poniamo distanza tra ciò che abbiamo captato grazie ai nostri sensi e ciò che finiamo per rappresentare nella nostra coscienza.

Quando ci identifichiamo con la mente ci lasciamo intrappolare dall'illusione chiamata tempo. Usare calendari, orologi o agende ha senso per organizzarci all'interno della quarta dimensione e pianificare con efficacia, per esempio, un viaggio da un posto ad un altro, ma questo non giustifica che la nostra esistenza sia condizionata dal tempo passato e che le nostre vite siano ridotte a desiderare un futuro che non esiste. Questa dinamica ha generato tanta sofferenza e dipendenza psicologica.

La vita risiede nel presente, al di là dell'illusione mentale del tempo. Porre attenzione al nostro presente ci connette con la nostra vita reale, con il movimento della vita.

Il pensiero involontario e lo stress

Una buona parte dell'energia delle nostre vite si perde paradossalmente nell'immaginare il passato e il futuro giacché la vita scorre solamente nel presente.

La maggior parte delle nostre vite le viviamo nell'illusione di identificare la vita con ciò che pensiamo di essa. Invece di porre attenzione a ciò che percepiamo della vita attraverso i nostri sensi, viviamo imprigionati dai pensieri che interpretano in forma riflessa e reattiva ciò che i nostri sensi percepiscono.

Passiamo la vita carenti dell'attenzione al presente, divagando con immagini del tempo andato o del tempo a venire accompagnate da climi emozionali. Ciò che chiamiamo presente è solo l'ombra del passato; così come il futuro è il prolungamento di quest'ombra.

Cresciamo in questa dinamica che termina dando forma alla nostra identità superficiale, a ciò che crediamo essere, a ciò che chiamiamo Io. In fin dei conti l'Io è il prodotto dell'attività mentale che ci porta ad identificarci con un'identità evocata dal passato e proiettata verso un'identità sognata dal futuro. L'Io è prodotto dal pensare delle identità sorte da un tempo che non esiste.

L'Io costruisce la sua identità facendo tutto il possibile per mantenere vivo l'inesistente tempo andato e proiettandosi verso il tempo a venire che le permette di redimersi con il miraggio della sua speranza. L'Io che da forma alla nostra cultura e comportamenti è un'illusione che sorge dall'azione di vivere pensando nel tempo, dinamica che ha preso il controllo delle nostre vite attraverso la divagazione. L'Io superficiale è strettamente legato al pensare in tempi che non esistono. L'Io tradizionale vincola il presente in funzione del passato o del futuro, incapace com'è di sostenere la sua identità solo con l'esperienza del presente.

2014 Manuale di esercizi di autosservazione

Siamo in buona parte il frutto del condizionamento dell'educazione che altre persone ci fornirono. Fra tutti questi condizionamenti forse quello che più ha compromesso la nostra esistenza è quella sul tempo. Da piccoli apprendiamo a sottomettere il presente alle nostre mete, quindi al futuro. Per diventare qualcuno nella vita, ci viene insegnato che dovremmo prendere in considerazione una carriera per prepararci a diventare persone di valore, in professionisti competenti.

Non solo apprendiamo in questa dinamica che il valore non è in noi stessi, così come siamo, ma è condizionato da ciò che dobbiamo raggiungere. Per questo impariamo a sognare il futuro come qualcosa che esiste in sé e in cui alberga il valore della speranza, così da concepire un presente migliore di quello attuale. Entrambe le coordinate non esistono realmente, esistono solo nella nostra mente. Se smettiamo di pensare il domani questo scompare e la nostra mente smette di tenerne conto. Se la smettiamo di valorizzare le nostre speranze nel futuro, scompare una certa pressione poiché il futuro non esiste come realtà che possa far pressione, il futuro esiste soltanto se lo si pensa.

Realmente è molto disorientante per il modello di vita che abbiamo vissuto fin'ora, accettare che né il passato né il futuro esistono, che esiste solo l'istante presente.

Accettare che il passato non esiste, scalzerebbe la credenza per quale è il tempo andato, con le sue colpe e debiti pendenti a spingermi. Significherebbe accettare che questo esiste soltanto nella mia immaginazione e che la sofferenza o il piacere che si propone evocare sono solo il frutto di un miraggio, dell'illusione d'immaginare che vivo qualcosa che in realtà non esiste.

Il pensiero, strumento straordinario fornito dall'evoluzione, è viziato nel suo uso da un modello ereditato dall'educazione che ha legato la vita umana all'illusione del tempo. La maggior parte dei nostri pensieri seguono la dinamica di incatenarci all'esperienze del tempo andato per poi proiettarci verso quello che immaginiamo stia per venire.

Dal passato al futuro e dal futuro al passato scorre la vita in un pendolo ininterrotto. Le emozioni accompagnano ogni atto immaginativo dando realismo, calore e colore al miraggio. Poter evocar il passato o prevedere il futuro attraverso il pensiero al fine di apprendere dalle nostre esperienze o per aiutarci ad organizzare proattivamente, non giustifica il vivere adesso emotivamente alla dinamica divagante che irrita il nostro pensiero involontario.

Questo stato alterato dall'immaginazione ci disloca rispetto al presente. Finiamo ponendo maggiore attenzione a ciò che immaginiamo che a quello che viviamo in ogni istante. Le emozioni che si accompagnano alle immagini del passato e del futuro e che apportano contenuti alla nostra divagazione risultano in molti casi più determinanti nelle nostre reazioni che le emozioni sorte dagli stimoli che ci arrivano dall'esterno. Questo spiega molte risposte che diamo e che altri trovano sproporzionate. Nella loro generazione hanno contribuito più le emozioni associate a immagini interne che le emozioni associate a ciò che percepiamo con i sensi che ci connettono con l'esterno.

2014 Manuale di esercizi di autosservazione

Il pensiero compulsivo o l'incapacità di fermare la divagazione costituiscono una seria disfunzione per le nostre vite. Una fonte di malattia e sofferenza. Separati dal presente dal tempo psicologico ci isoliamo dal momento della nostra vita. Questa sfasatura ci separa dalla nostra vita reale generando timori e ansia. Separate dalla nostra propria vita diamo forma a un falso Io, elaborato dal pensiero, che ci mantiene separati dal tempo reale. Questa separazione di noi stessi ci crea anche l'illusoria separazione dall'altro, dal mondo, dalla vita e dalla natura.

L'Io del tempo è un Io che ci separa, che ci isola dall'altro e dalla natura attraverso una cortina di credenze e ipotesi che si interpongono con la vita reale. Solo quando siamo capaci di vivere con pienezza il presente oltre i nostri pensieri che sorge un'identità che ci unisce, ci connette con la nostra propria vita e ci permette di sentirci connessi all'altro è all'ambiente, formando parte di qualcosa di più ampio che ci include.

Il pensiero involontario e il tempo sono fenomeni inseparabili. Da questi possiamo, ovviamente, avere l'illusione che viviamo il presente anche quando in realtà interpretiamo quello che viviamo con prospettive di passato o futuro.

Quando viviamo intrappolati nei nostri pensieri restiamo schiavi del fantasma del tempo attraverso il pendolo dell'evocazione del passato e l'anticipazione del futuro, perdendo connessione con l'unico tempo che esiste: il presente, il tempo reale o tempo della nostra vita. Quando siamo capaci di centrare la nostra attenzione al presente della nostra vita, è perché l'abbiamo compreso in profondità e l'intensa esperienza di sollievo ci libera dalle grinfie del fantasma del tempo. Cambia la nostra forma di vedere e ci riempiamo di energia e vitalità. Vivere il presente ci lega alla nostra vita, all'unica che esiste. Nel vivere il presente, oltre il pensiero ci liberiamo dell'ansia che provoca il nostro disaccordo con noi stessi essendo capaci di connetterci in maniera significativa con ciò che siamo e con l'ambiente circostante.

Quando costruiamo la vita fuori dal presente, le identità che andiamo costruendo alterano la nostra esperienza della realtà. Quello che crediamo essere, prende forma a partire dall'immagini e emozioni del tempo andato che non esiste, compensato da climi emotivi che cercano la loro soluzione in un tempo a venire anch'esso inesistente. E' difficile rispondere liberamente e creativamente partendo da una matrice dell'identità basato su illusioni. Interpretiamo quello che percepiscono i nostri sensi attraverso un filtro illusorio che distorce seriamente il percepito. Nelle nostre rappresentazioni si fa chiaro che inferiamo a partire dal filtro illusorio passato-futuro, molto più di ciò che percepiamo dal presente con i nostri sensi.

Quando proviamo a comprendere qualcosa della realtà da una condizione disattenta del presente, diveniamo inefficaci, giacché la nostra attenzione si trova trascinata dal flusso della divagazione invece di essere concentrata sui sensi che ci offrono l'informazione su ciò che abbiamo bisogno scoprire. Per scoprire come sono le cose è necessario apprendere a portare attenzione senza giudizi né interpretazioni; attenti a quello che percepiamo e distanti dalle interpretazioni costanti che ci apporta il pensiero. Quando riusciamo a captare sufficientemente la natura di quello che pretendiamo comprendere, potremo scegliere consciamente di pensare, analizzando, relazionando e associando

2014 Manuale di esercizi di autosservazione

su quello che preventivamente poniamo attenzione, senza i pregiudizi che proiettiamo a partire dalla divagazione.

Il conflitto dell'incomunicabilità con l'altro

Quando proviamo a comunicare da una condizione divagante non siamo capaci di ascoltare in maniera attenta e senza pregiudizi, pertanto difficilmente arriveremo ad intenderci con gli altri efficacemente. L'attenzione va e viene aderendo alle immagini e emozioni che ci propone il pensiero compulsivo. Inoltre queste immagini e emozioni sono associate a ricordi, timori e ansie che influiscono, in forma di pregiudizi, su ogni tipo di comunicazione. Perdiamo l'opportunità di porre attenzione all'altro con dedizione, apertamente e significativamente, e con questo anche la possibilità di avvicinarci all'altro e di comprenderlo, con l'obiettivo che arrivi a sperimentare il nostro desiderio di ascoltare e il nostro rispetto per la sua opinione. La comunicazione significativa tra le persone è quella che permette che la gente si scopra, si accetti e riconosca, questa condizionata nostra capacità di vivere attenti al presente.

Il desiderio e il conflitto

Quando la nostra vita si separa dal presente si produce una crepa nella nostra integrità. Ci riempiamo del tempo psicologico dando spazio ai sentimenti di paura e vuoto esistenziale. Ci sentiamo incompleti e così comincia una sfrenata ricerca di insogni che ci aiutino a compensare la necessità di tornare ad essere completi. In questo contesto sorgono i desideri. I desideri sono meccanismi compensatori della necessità. Mentre le necessità si soddisfano solo nel presente i desideri si alimentano delle compensazioni che tingono il futuro con i colori del passato. I desideri, incapaci di generare appagamento duraturo, sono parte del sistema illusorio del tempo. Possono liberare piacere però mai si completeranno in un ciclo di appagamento che possa permettere di evolverci. I desideri, così come il tempo, creano incatenamento e dipendenza psicologica. Centrarsi sui desideri crea dipendenza, centrarsi sulle necessità è liberatorio. Dietro i desideri c'è tempo. Dietro i desideri c'è il sugiù del pendolo che ci porta a vivere sognando l'illusione dei timori del passato con il miraggio di compensarli nel futuro. Da questo sistema illusorio non è possibile ottenere soluzioni reali. In questo sistema si annida il dramma della separazione dell'uomo con la sua propria vita. Una separazione che è fonte di violenza interna che sostiene i cicli distruttivi di quelli che vivono le loro vite intrappolati nell'ansia del tempo.

Responsabili dei nostri blocchi

La nostra esistenza è parte dell'energia dell'universo. Non è indifferente ciò che facciamo con essa. Lo spazio della nostra esistenza costituisce l'opportunità affascinante di contribuire all'evoluzione in maniera cosciente e responsabile, prendendoci cura con amore dell'unica e irripetibile creazione che noi stessi siamo così come quella dell'universo che la include.

2014 Manuale di esercizi di autosservazione

Essere responsabili della nostra esistenza implica apprendere ad usare responsabilmente l'energia della nostra vita, una risorsa che sprechiamo divagando e perdendo la nostra attenzione al presente.

Focalizzare la vita dalla prospettiva dell'energia può fornirci un chiaro panorama per porre attenzione alle differenti manifestazioni della vita. Per esempio i blocchi emotivi impediscono la libera circolazione dell'energia, arrivando fino a provocare delle malattie. Si stima che utilizziamo solo il dieci per cento delle nostre risorse cerebrali. Aprire il sistema alle nuove potenzialità aumenterebbe le nostre capacità e intelligenza per integrarci coscientemente all'offerta della vita. Focalizzare l'attenzione al presente, alla vita che scorre, aumenta l'efficacia delle nostre decisioni così da risolvere la distorsione che apportano i pensieri alterati che si accompagnano alla divagazione.

Il tempo e la vita

Il contenuto naturale della coscienza è l'esistenza presente.

Vivere il tempo della vita, vale a dire il presente, richiede l'apprendere ad utilizzare il pensiero quando ne abbiamo bisogno e non restare intrappolati nella sua dinamica senza freno.

Vivere il presente ci rende liberi psicologicamente poiché ci aiuta a superare i nostri conflitti interni. Nel restare attenti a quello che ci succede internamente possiamo illuminare noi stessi e comprendere, grazie all'osservazione delle nostre emozioni e pensieri la natura dei nostri conflitti. Riconoscere la falsità e l'autoinganno in un'abitudine o credenza ci apre un nuovo spazio di possibilità: la profonda e semplice motivazione di essere veri e onesti con noi stessi, la motivazione di farci congruenti.

Vivere il presente genera pace poiché ci connette con ciò che siamo e non con un'identità costruita dai deliri del pensiero. Fa delle verità qualcosa di semplice. Genera una profonda allegria d'incontrarci con la vita e una vivificante esperienza della vitalità fisica. Apprendere ad essere presente è una necessità che dobbiamo soddisfare nella nostra vita quotidiana. È una disciplina necessaria per qualsiasi organizzazione che aspiri a sviluppare una reale cultura con la quale migliorare la salute mentale e emotiva della sua comunità così come l'energia e la creatività dei suoi membri. Vivere il presente aumenta la nostra capacità di osservare e ascoltare, fattori essenziali per una comunicazione significativa.

Vivere il presente ci permette di sperimentare la bellezza commovente del percepire la vita che si esprime. Come Eraclito sulla riva, possiamo captare il fluire delle acque del fiume che si trasforma di presente in presente, dandoci l'opportunità di connettere con la vita stessa e scoprire il nuovo e il creativo.

Vivere il presente ci dà energia. Ci riempie della contagiosa vitalità che irradia la serenità di mostrarci attenti e solleciti alla nostra propria vita.

2014 Manuale di esercizi di autosservazione

L'ego e l'origine dei conflitti.

È essenziale riconoscere le disfunzioni che appaiono nelle nostre vite se pretendiamo comprendere quello che le alimenta e darci l'opportunità di sviluppare un cambiamento reale.

L'EGO, che sorge dal pensiero compulsivo, non è intrinseco alla natura umana. Si tratta soltanto della manifestazione del livello di sviluppo nella quale vive l'individuo e la società. Da questo livello l'uomo si orienta come un pendolo tra l'angoscia di perdere ciò che crede avere e l'ansia di raggiungere ciò che desidera.

Una delle caratteristiche fondamentali di questo sistema è l'ISOLAMENTO, lo stesso che separa le persone tra loro, che separa le organizzazioni umane tra loro, che separa l'uomo dalla Natura e questa dalla vita stessa. L'im maturità dell'EGO è responsabile della violenza, delle meschinità e incomunicabilità manifestatasi lungo tutta la storia umana.

L'attitudine egocentrica genera un'attività egocentrica che è sempre in funzione di attenuare le paure dell'io, cioè di soddisfare la propria sopravvivenza. Questa attività è di per se EMARGINANTE dagli altri e dalla natura, a condizione che questi siano considerati come fonte di pericolo per l'ego.

Non parliamo di pericolo nel senso di qualcosa di catastrofico ma nel senso di pericoli quotidiani come quello di perdere un amico, un premio, un partner, un incarico, un incentivo; infine qualsiasi cosa o persona che considero necessaria per il mio appagamento. Questo appagamento è legato al possesso di queste persone, oggetti, situazioni, ecc.. Se qualche cosa minaccia il possesso di ciò che mi appaga, allora provo ad allontanare da me questo pericolo.

Classifico questo pericolo in una qualche categoria dalla quale difficilmente uscirà. In questa maniera riuscirò ad agire velocemente la prossima volta che si presenta una situazione di pericolo simile. Così l'uomo si isola dalla vita e dalla sua diversità. Così si separa da quello che considera pericoloso e si unisce in maniera interessata con quelli da cui spera ottenere qualche vantaggio. Così funziona il nostro Ego e il suo sistema di sviluppo elementare.

Dato che parliamo di un livello di sviluppo, che per di più consideriamo come intrinseco all'essere umano, che condiziona tutta la sua condotta, sappiamo che sarebbe incoerente chiedere o sperare che l'essere umano, senza consapevolezza della sua condizione, si comporti in maniera differente e soprattutto in maniera non egocentrica.

Quando falliscono gli sforzi di generare nuove forme di lavoro, nuovi valori nelle organizzazioni, ci siamo dimenticati della nostra condizione di partenza, ci dimentichiamo del nostro livello di sviluppo. Ricordiamo che "non si possono chiedere pere all'olmo". Abbiamo bisogno di essere peri per poter dare pere. Niente di più semplice.

2014 Manuale di esercizi di autosservazione

Quando vediamo giocare un bambino mascherato da supereroe, siamo capaci di definire che il bambino si sta sforzando di agire come ciò che non è. Sappiamo che il bambino non ha il livello di sviluppo per comprendere la differenza tra la sua immaginazione e la “realtà” del suo stato. Gli uomini molte volte giocano ad essere qualcosa di differente a ciò che realmente il loro stato, il loro livello di sviluppo, è capace di offrirgli, e per questo che smettono di travestirsi da supereroi continuando a sentire la frustrazione di non raggiungere quell’immagine che si proposero e gli proposero. È soltanto facendo lo sforzo di osservare la nostra attività egocentrica e comprendendo la sua inutilità per certi fini che possiamo sviluppare una nuova forma di vedere, di vederci, di vedere gli altri e la natura.

www.laatencionalpresente.com



**La tua salute contribuisce
alla salute di tutti**

**Associazione Canaria per lo Sviluppo
della Salute attraverso l'Attenzione**