



## DIREZIONE POSITIVA

### PRATICA E PERCORSO RAGIONATO DI MEDITAZIONE

A CURA DI Flavia Coccozza

#### SABATO MATTINA

La direzione... dove vado?

Non è dettata dall'esterno (comandamenti, leggi, convenzioni sociali, pregiudizi...) ma dall'ascolto attento della dimensione interna.

L'ascolto non è il pensiero. E' calmare la propria mente, concentrarla sulla percezione dei sensi, dilatarne la capacità di registrare la dimensione della realtà circostante e sentire cosa risuona positivamente per accoglierlo e farne nutrimento; sentire cosa risuona non positivo per respingerlo o trasformarlo.

La direzione nasce da qui. E' la libertà di scegliere - decidere dove correttamente andare.

E' affidarsi alla saggezza naturale dentro di noi che chiede di essere ascoltata (potremmo chiamarla Dio o con Kant "la legge morale dentro di me").

Non pensiamo subito alle "grandi scelte" della vita. Come affrontare le grandi decisioni se non comprendiamo piuttosto le "piccole" scelte che compongono la nostra quotidianità?

L'ascolto non è il pensiero "tout court". Non è l'abitudine.

Facciamo l'esempio del cibo. Ogni giorno cuciniamo e mangiamo. Troppo magari. Magari mettiamo su la pentola per abitudine. Ora che abbiamo supermercati e surgelatori l'offerta disponibile ci ha ancora di più allontanato dalla condizione naturale e non distinguiamo più prodotti di stagione e fuori stagione. Non siamo più in sintonia con quello che la Natura ci offre nel momento giusto in relazione alla temperatura esterna; non siamo più in sintonia con quello che il nostro corpo chiede in relazione alla sua condizione (depressione, ipertensione, ritenzione, febbre...). Facciamo più presto a dire che "la verdura fa bene" (affermazione di principio = pensiero) piuttosto che ad ascoltare se quella verdura è adatta in quel momento, in quella nostra condizione. Eppure se ben vediamo il corpo ci parla ora con un disturbo (gonfiore intestinali, feci troppo molli, astenia, pesantezza etc) ora con un desiderio (salato, dolce, piccante, caldo, fresco...). Sta a noi decidere di "ascoltarlo" e incontrare la sua saggezza.

Quindi per prima cosa la pratica riguarda una direzione positiva semplice. Aprire bene i sensi alla percezione; tuffarsi nella loro ricchezza di linguaggio e ascoltare semplicemente quanto la natura ci offre nella sua varietà; cosa in particolare ci risuona di più, ci piace, ci emoziona sottilmente, ci arricchisce.

Il positivo o il "negativo" è spesso volte una dimensione di pensiero. Più frequentemente il "negativo" è un'abitudine del pensiero che semplicemente restringe i confini della nostra realtà, limita gli orizzonti della Vita.

- *Pratica: Dopo ascolto di postura e respiro breve indicazione della direzione positiva (affidarsi al compagno e focalizzare su tutti i sensi...). A coppie, bendati, "passeggiata" tra le sensazioni (gusto: cannella, liquirizia, agrume, cioccolata, menta etc; olfatto: da oli essenziali e piante locali; udito: maracas, fruscii, campanellino, etc; tatto: velluto, liscio, ruvido, freddo, caldo etc)*

La palestra è un luogo e momento di pratica collettiva. Ma a cosa servirebbe se quello che vi abbiamo sperimentato o scoperto non diventasse occasione per la palestra della vita quotidiana? Qui non c'è un istruttore che conduce. Il maestro siamo noi. L'occasione del pranzo è un buon momento di pratica per mettere consapevolezza sul nostro rapporto col cibo. Quanto e cosa scegliere? Come restare consapevoli delle sensazioni (caldo, fresco; fritto, crudo, stufato, bollito; aspro, dolce, salato..; desiderio, sazietà; ..)?

- *Chikai del nutrimento ad apertura del pranzo "Sono consapevole che nutrirsi significa assorbire ciò che è buono e rifiutare ciò che non è necessario. Sono consapevole che, grazie alla natura, il mio corpo possiede la saggezza di riconoscere ciò che è bene accettare dentro di sé e ciò che non lo è. D'ora in poi, in armonia con questa saggezza interiore mi impegnerò a prendere solo ciò che è adatto e necessario e ad eliminare ciò che non lo è"*

## **SABATO POMERIGGIO**

La Vita di per sé è positiva. Non bisogna andare molto lontano per cercare. Certo è più facile in un ambiente naturale come questo o in una circostanza "fuori dell'ordinario" come questa nostra esperienza di seminario in cui siamo convenuti per trovare un momento di dialogo con noi stessi, decidendo di lasciare i piatti da lavare, le pratiche da sbrigare piuttosto che i problemi da risolvere. Ma quello che qui sperimentiamo può trovare applicazione anche in città mentre vado all'Ufficio postale o sistemo la casa. Il principio è uguale. Anche nel fare qualcosa che "devo" fare, posso trovare la parte piacevole. Serve anche per bilanciare. Si chiama correttivo. L'esempio può essere: ci sono i piatti da lavare. Sta a me decidere: posso lasciarli lì, se ho piuttosto bisogno di riposare o posso decidere di lavarli. Posso lavarli bestemmiando contro la sorte, contro i miei congiunti che sporcano troppo o comunque "contro". Posso lavarli sentendo la sensazione dell'acqua, la mia postura, il ritmo dei miei gesti etc.

In fin dei conti se è positivo o negativo quello che sto facendo dipende dal modo in cui mi rapporto a questa "esperienza". Se insomma non sono "schizofrenico" (= faccio una cosa ma non sono d'accordo con me stesso) ma se mi "riunifico" con quello che faccio. Dunque riunifico tutto me stesso: corpo, mente, cuore. Dunque metto movimento, respiro e apertura della mente al positivo: ascolto tutto insieme.

Anche in una semplice passeggiata sono costantemente chiamato a decidere quanto e in che misura sono in contatto con me stesso. Quanto sto affannando con le spalle irrigidite piuttosto che preoccupato della mia "prestazione", di misurarmi con gli altri, di raggiungere la "meta"? Quanto invece mi sto godendo a pieno l'impegno del movimento, la sintonia tra movimento e respiro, la sintonia dei miei sensi con odori, colori, suoni che mi circondano, l'armonia con il gruppo ?

- *Aprire il senso della vista - Allenamento allo sguardo da bambino*
- *Passeggiata consapevole e allenamento alla decisione*
  - *Andata. Breve pratica di apertura con le indicazioni (silenzio, ascolto di postura in movimento con impegno di piedi e gambe e parte alta rilassata, ascolto delle sensazioni, consapevolezza- accettazione dei pensieri e impegno a ritornare alla direzione). Poi percorso sulla collina.*
  - *Sulla "cima": guardarsi intorno, scegliere un elemento all'orizzonte, scegliere posizionamento e postura (in piedi, seduti, sdraiati; su una roccia o sotto un albero) Insomma "ascoltare" dove stare, come stare; ascoltare anche se si è indecisi a lungo. Di qui respiro circolare: inspirare dall'elemento lontano per accoglierlo dentro di sé; espirare per restituire, volendo anche con mantra - "grazie"*
  - *Ritorno. Stessa concentrazione dell'andata. Lungo il percorso, scegliere un elemento (in rispetto con la natura) che piace (pietra, ramo secco, fiore, frutto, altro) da offrire ad un altro o all'ambiente (per decorare la tavola o altro spazio)*

## **SABATO SERA**

Il valore positivo appartiene a noi che glielo assegniamo. Non solo nella pratica "in palestra" ma anche nella vita quotidiana. Non solo nella passeggiata su questa collina ma anche mentre vado all'Ufficio postale piuttosto che mentre guido per andare a lavoro. Basta mettere intenzione per vedere un albero che sta fiorendo lungo la strada, uno squarcio di mare, il sorriso di un bambino che gioca piuttosto che una simpatica battuta del vicino di casa.

Il nostro mondo interno registra le esperienze che viviamo e, se lo ascoltiamo, spesso ci sorprende mostrandoci quante "piccole" cose positive abbiamo "ricevuto" nella giornata. Ripercorrerle è un modo per allenare la nostra mente a diventarne consapevole e per correggere la più diffusa abitudine a focalizzare solo sulla parte negativa (lamento, fissazione... ).

Esprimere il positivo verbalmente, a voce o per iscritto, è uno strumento per dare forza a quello che abbiamo percepito, per affermarlo di fronte a noi stessi, per condividerlo con gli altri.

- *Pratica. Ripercorrere i momenti della giornata, focalizzando sugli elementi positivi, visualizzando le immagini e restando attenti alle emozioni che ci attraversano e che ci segnalano cosa ha risuonato maggiormente. Infine ciascuno elenca per iscritto, per sé. Infine scambio in gruppo*
- *Chikai del riposo- " Sono grato per tutte le cose che ho ricevuto oggi: esse mi hanno concesso di vivere e di studiare. Rifletto sulla giornata trascorsa e faccio un proponimento di impegno per quella di domani. Ora permetto a me stesso di riposare con il cuore pieno di rispetto e di ringraziamento per tutto ciò che mi è stato offerto, scusandomi per tutte le mie mancanze".*

## DOMENICA MATTINA

Il valore positivo appartiene a noi che glielo assegniamo. Questo non riguarda solo il riconoscimento di ciò che positivamente scopriamo nel mondo naturale intorno a noi. Riguarda anche il rapporto che costruiamo con noi stessi nel concreto delle esperienze vissute e nella relazione con gli altri.

Ma quale strumento affidabile utilizzare in questa ricerca? Lo strumento sarà la ricerca dell'immagine. Cercare di capire attraverso l'immagine perché essa, senza mediazioni, parla direttamente. Permette di dialogare con l'inconscio, richiamando immagini, portarle alla consapevolezza, reinserendole per far sì che quell'immagine positiva vibri diversamente da come vibrava prima: lavoro d'archivio, in un certo senso.

Naturalmente tutto questo va fatto internamente utilizzando tutto quello che abbiamo allenato finora: integrazione di postura, respiro e pensiero.

La pratica, dunque, propone di riconoscere un nostro valore positivo lasciandoci guidare dalle immagini attraverso l'ascolto della sensazione che ci procura. Si tratta di registrare momenti precisi in cui abbiamo manifestato una nostra qualità, in cui siamo stati in perfetta sintonia con tutto noi stessi e con gli altri, in cui ci siamo sentiti "bene", "autentici". Qui c'è una indicazione sulla direzione, su ciò che è corretto fare (non in senso "buonista"),

Se non riconosco un valore dentro di me dove mi aggancio per trovare la direzione giusta per me, la forza di sviluppare me stesso?

La direzione è andare alla scoperta di qual era la manifestazione che attivava il mio valore.

Se tramite questa pratica individuiamo il nostro valore, ciò che inizialmente cogliamo è solo il primo accenno.

Il vero valore lo dobbiamo ancora scoprire.

- *Pratica. Alla ricerca del proprio valore. Ascolto del respiro. Armonizzazione della postura. La pratica consiste nel creare al nostro interno una condizione di positività che viene innanzitutto dal riconoscimento del valore di noi stessi che comincia dal riconoscimento almeno di un valore, più o meno manifestato, bene o male manifestato. La verifica di questo valore è nel nostro ricordo, anche nel passato più vicino a noi, che può essere di qualche minuto fa, di qualche ora fa, di qualche giorno fa. Queste immagini sono ricordi di episodi grandi o piccoli, vicini o lontani che ti hanno visto protagonista positivo (riconosciuto o no dagli altri, l'importante è: riconosciuto da te). Attraverso delle manifestazioni sia pure parziali riconosci un valore che è in te. Quelle immagini occorre rafforzarle sia ricordandole di nuovo e soprattutto osservandole con stato d'animo stabile, focalizzato verso la creazione di una condizione positiva. Il lavoro che adesso ti accingerai a fare è riscoprire quelle immagini, osservarle senza giudizio, con atteggiamento di benevolenza. Non importa quante. Importa l'intensità e la chiarezza con cui le vedi.*
- *A chiusura della pratica, fissare per iscritto in forma essenziale (aggettivi, frase breve)*