



SILENZIO & SILENZI

Attraverso la pratica del silenzio possiamo giungere veramente in profondità, dove risiede la nostra voce interiore. Facendoci caso, una delle prime rappresentazioni che quest'ultima ci regala è quella di alcuni ricordi del passato che ci possono apparire in forma più o meno distinta e addirittura distorta in quanto frutto di interpretazioni personali del realmente accaduto. Questi avvenimenti che hanno caratterizzato il nostro trascorso sono il risultato di cause e conseguenze non sempre direttamente imputabili al nostro agire. E' utile pertanto riconoscere ed accettare che la nostra esperienza e la nostra stessa vita si collocano in un contesto di esperienze e di avvenimenti concatenati molto più ampio.

Una volta compreso questo e spostato il nostro punto di vista ci appare chiaro il quadro della situazione:

- Le cose accadono per una consecuzione di cause e fattori che non sempre possiamo controllare e determinare;
- gli avvenimenti passati si ripresentano sotto forma d'esperienza che è necessario prendere in considerazione per chiarire le nostre azioni nel presente;
- è nel presente che cambiamo la nostra vita, il passato è passato.

Un nostro passatempo molto gradito è auto-flagellarci di critiche su "...cosa sarebbe successo se avessimo agito in modo diverso..", "...ah se non avessi detto..", "...se non avessi fatto così ora sarei..", reazione piuttosto logica ed allo stesso tempo totalmente controproducente dato che comporta dispendio di tempo, pensiero, energie e volontà; e ciò che viviamo in questo momento non è altro che il prodotto delle azioni passate che abbiamo intrapreso e che ci sono tornate indietro sotto forma di altre azioni.

Avevo sentito parlare di una parola sanscrita कर्म (karma), che stava ad indicare l'azione nella sua pienezza, raccogliendone l'intenzione del pensiero generatore: la parola come mezzo di trasmissione ed il corpo come veicolo energetico. Ciò significa che quello che accade è frutto delle parole che diciamo e dei pensieri che abbiamo. Non ero molto convinto di questa cosa all'inizio, ma con l'andare del tempo e degli accadimenti ho dovuto ricredermi. Effettivamente generare un pensiero con la giusta intenzione

ed efficacia ci permette a cascata di comunicare in modo più chiaro, di prendere decisioni migliori per affrontare in modo più efficace e con la giusta carica positiva qualsiasi esperienza la vita ci riserva. E' di fondamentale importanza avere piena fiducia nelle nostre capacità interiori, poiché grazie a loro possiamo lasciare andare il passato con i suoi sensi di colpa per concentrarci sulla creazione consapevole di un presente migliore.

Solitamente agiamo spinti da forze e condizionamenti esterni con il risultato che ci lanciamo come treni impazziti verso obiettivi e vite che troppo spesso ci accorgiamo, non esser nostri. Ora sappiamo che, sebbene le grandi potenzialità siano presenti in ognuno di noi, dobbiamo saper percepirle e canalizzarle nella direzione corretta, levando così il principale nutrimento alla nostra personalità pessimistica e negativa.

Mi vengono in mente tanti momenti passati, dove la mia parte negativa prendeva il sopravvento, condizionando inevitabilmente i miei pensieri, le mie parole e di conseguenza le mie azioni, dando così vita a momenti di sconforto sia per me sia per le persone vicine! Per quale ragione scegliere liberamente di rovinarsi e rovinare dei momenti di vita? C'era da lavorare in modo più deciso sull'atteggiamento.

L'atteggiamento predominante in ognuno di noi può essere definito "base di partenza" di tutto il nostro processo comunicativo: esso, infatti, sarà la linea guida delle nostre strategie di pensiero, d'ascolto, di dialogo e di rapporto con gli altri.

Quest'ultimo presuppone due poli di relazione, noi e l'altro, e ciascuno di questi due poli può essere a sua volta caratterizzato da un atteggiamento negativo o positivo andando a creare una serie di combinazioni come di seguito:

| IO | | ALTRO | |
|----|----------------|-------|---------------|
| + | IO SONO OK | + | TU SEI OK |
| + | IO SONO OK | - | TU NON SEI OK |
| - | IO NON SONO OK | + | TU SEI OK |
| - | IO NON SONO OK | - | TU NON SEI OK |

L'atteggiamento + + si può riassumere con la piena accettazione di noi stessi e di chi ci sta di fronte. Saremo orientati alla risoluzione di qualsiasi conflitto con serenità e comprensione tramite un approccio realistico, concreto e sicuramente positivo;

L'atteggiamento + - è tipico delle persone che puntano sempre il dito verso gli altri con aggressività ed intenti accusatori. "Io sono superiore e tu non vali niente!";

L'atteggiamento - + ne è l'esatto opposto: in questo caso proveremo un senso d'inferiorità verso il nostro interlocutore che ai nostri occhi apparirà come più potente e forte di noi;

L'atteggiamento - - rappresenta una situazione simile alla depressione, con totale sfiducia in se stessi e negli altri e una progressiva perdita d'energie e d'iniziativa.

Capire l'importanza del nostro atteggiamento ed assumersene la responsabilità, significa cogliere al volo la differenza sostanziale tra sentirsi vincente o perdente.

La persona "vincente" accetta la realtà nella sua complessità, persino i fallimenti sono contemplati in una visione nata da un atteggiamento positivo e fiducioso poiché la loro relatività rappresenta in qualche modo comunque un successo. Adottando questo stile di comportamento ci si sente adeguati con se stessi e con le persone, di conseguenza anche le convinzioni ed i relativi comportamenti avranno un impatto di positività nei rapporti di comunicazione e d'ascolto con gli altri.

D'altro canto la persona "perdente" parte da una situazione di sfiducia, di critica, e tutto ciò sarà ben visibile anche a livello non verbale. Il soggetto ascolterà passivamente, filtrando e distorcendo le informazioni grazie al suo atteggiamento pessimista e negativo.

Sarà una persona scoraggiata che "non può fare niente per cambiare le cose"... e le cose infatti non cambieranno!

La goccia, pur essendo della stessa natura dell'oceano, non è l'oceano.

I raggi del sole, pur essendo emanazione del sole, non sono il sole.

Se un goccia si avvicinasse troppo ad un'altra goccia potrebbe esserne irresistibilmente attratta e le due gocce si fonderebbero.

Ma sempre una goccia resterebbe, sempre sferica, con un suo centro e una sua periferia, solo un po'

più grande e delle due gocce che c'erano non resterebbe nemmeno il ricordo.

La legge o forza che fonde le gocce è l'amore.

Ecco perché l'amore fa nuove tutte le cose.

Ma la goccia tende a percepire le altre gocce attraverso il suo esterno e non attraverso il suo centro.

Solo quando la goccia sarà tanto grande da rivolgere la sua attenzione non alla superficie ma al suo centro comprenderà la sua vera natura di oceano.

Andare ad agire sul proprio atteggiamento, sulla propria natura per modificarla non è affatto semplice, ma se agire come abbiamo fatto fino ad oggi ci ha portato ben pochi risultati, tanto vale provare a fare qualcosa di diverso!

Per uscire definitivamente da una condizione di sofferenza interiore bisogna liberare il vero "se stesso" tranciando nettamente con la lama della consapevolezza la testa della "falsa concezione del se". Andiamo oltre i nostri limiti e realizziamo per sempre che il mondo non gira intorno a noi, limitiamo la crescita dell'ego e la sua relativa richiesta di attenzione da parte degli altri.

Un percorso di introspezione e di crescita richiede coraggio ed assunzione di responsabilità verso chi siamo e verso le persone che ci circondano poiché, seppur in modo inconscio, noi siamo creatori continui. Ogni volta che pensiamo, parliamo, gioiamo, desideriamo ecc., costruiamo attorno a noi veri e propri complessi energetici che saranno tanto più resistenti e saldi, quanto più solidi e determinati sono stati i pensieri, i desideri ed i sentimenti che li hanno generati.

La conseguenza di questo processo appena descritto è una forma energetica vitale che prende il nome di "forma-pensiero", e questa è la ragione più importante per cui è fondamentale l'approccio a qualsiasi cosa: dalla giornata di lavoro che ci attende ad una visita medica importante, dalla riunione di lavoro alla cena di questa sera in famiglia.

Porto l'esempio di quando affrontavo una discussione con la mia ragazza e partivo già con la convinzione che saremmo finiti con il litigare: secondo voi sarà stata una piacevole chiacchierata?

Difficile, dato che cominciavo con il non ascoltarla, magari mi innervosivo (VOLEVO innervosirmi), cominciavo a stuzzicarla per far innervosire anche lei ed alla fine accumulavamo stress e frustrazione perché avevamo litigato di nuovo ... suona familiare a qualcuno una situazione del genere?