**L’ASSETTO INTERIORE**

Nell’uomo è presente una forte propensione al soffrire. Le cause principali della sofferenza sono “voglio” (attaccamento, bramosia), “non voglio” (odio, repulsione) e “non so” (offuscamento, confusione). Si creano stati emotivi e situazioni disfunzionali e dolorose, a cui siamo attaccati e che addirittura coltiviamo e alimentiamo.

I conflitti fra gli opposti – relativo/assoluto, materia/spirito, illusione/realtà – acuiscono il dolore e ancora di più lo scontro fra il desiderio e la sua realizzazione: vorrei, ma non posso (desiderio che non può essere realizzato per limiti oggettivi) - vorrei, invece devo (desiderio che deve cedere il posto ad altra necessità)

La molteplicità dei propri “ego” determina schemi mentali che condizionano le risposte alla vita. I molti “pre” (preoccupazioni, pregiudizi, presunzioni ecc.) affliggono occupando la mente con anticipazioni che spesso non si verificano.

La deformazione della realtà, *maya,* e la conseguente ignoranza che ne deriva sono per il mondo indiano le cause primarie dell’umano soffrire. La conoscenza di sé, dunque, non è semplice avventura intellettuale, ma necessità salvifica.

**Aiutarsi con:**

\*l’osservazione distaccata e affettuosa di sé nelle relazioni intra e inter-personali

\*l’accettazione della propria molteplicità: sono questo e questo ancora, *sive*-*sive* e non *aut-aut*, consapevoli della pluralità, ma ricomposti e composti.

\*l’analisi dei bisogni: quando non soddisfatti creano emozioni disfunzionali

\*la riflessione sugli attaccamenti

\*il contenimento della fretta, non correre lungo la via del tempo, SO-STARE. Fermarsi e offrirsi la coraggiosa opportunità di perdere tempo. Se perdiamo tempo, cosa troviamo? Attimi d’eternità? Attendere=prendersi cura. Se ci si prende cura dei minuti, le ore si prenderanno cura di sé. I fisiologi concordano sul fatto che la vita rapida, impaziente, senza posa e ansiosa tende a produrre un incremento di complessità nel sistema nervoso che rende soggetti all’instabilità psichica

\*lo stabilire i confini: fin qui e non oltre, difesa dalle invasioni

\*l’escludere dal vocabolario gli avverbi “sempre” e “mai” e sostituirli con “per ora”

\*l’uso dell’immaginazione costruttiva, ad esempio immaginando il proprio eremo interiore (simbolismo dell’eremo: armonia con la natura, innocenza, essenzialità, purezza, appagamento)

**Coltivare**

\*lo *stare secum*: gustare il silenzio e la “solitarietà”

\*il raccoglimento e la concentrazione, esercitando l’attenzione e l’osservazione che costituiscono le basi della presenza mentale, il modo equilibrato e sereno di rapportarsi a sé e al mondo

\*il rispetto, la comprensione, l’empatia: nei panni degli altri per ascoltarli e vederli davvero

\*la gratitudine

\*la dedicazione, l’entusiasmo, la meraviglia

\*la stabilità

\* l’equanimità ovvero il riequilibrio delle dinamiche (questo, ma anche altro)

**E ancora**

\*fare spazio nel tempo, alleggerendolo e svuotandolo di ingombri inutili. Costruire, coltivare, difendere un luogo interiore ove la scansione del tempo dipenda totalmente da noi, un luogo di raccoglimento e silenzio ove sviluppare e temprare la presenza di spirito (l’eremo interiore)

\*imparare ad appagarsi, gustando il presente

\*riconoscere e accettare il mistero della vita e dare un senso all’esistenza

\*avere il coraggio di credere malgrado tutto che ci sia qualcosa d’altro, qualcosa d’oltre e tornare ad essere “religiosi”, cioè consapevoli dell’interconnessione e dell’interdipendenza degli esseri

\*non dimenticare mai che fino all’ultimo respiro abbiamo una gamma infinita di possibilità

**RADICAMENTO**

\*Atto fisico del prendere dimora in, mettere radici.

Le cause del sentirsi sradicati, estranei all’ambiente, possono essere oggettive (allontanamento dal luogo di origine, ad esempio) o soggettive, come la mancanza di condivisione, la solitudine, l’assenza di obiettivi, progetti, ideali che danno senso alla vita.

\*Considerazioni sull’albero quale simbolo del radicamento: le radici alludono al nostro passato, la chioma al futuro, il tronco al presente: è su questo che possiamo lavorare.

Radici forti e sane, ovvero consapevolezza del nostro essere ed esserci, garantiscono una chioma forte ed estesa, ovvero una maggiore capacità di aprirci agli altri in uno scambio arricchente. L’albero dipende e interagisce con l’ambiente, non può vivere se non in connessione con esso.

\*Il radicamento come dimensione psicologica dell’essere è trovare il proprio posto, che non è un luogo preciso, ma una dimensione interiore, consapevoli di occupare non UNO spazio ma LO spazio nel qui e nell’adesso. La consapevolezza è presenza al presente.

\*Non sempre il luogo ove siamo è quello scelto, non sempre ci piace, e quindi bisogna riuscire a prendere le distanze dal luogo esterno per dimorare nel luogo interno. Se il radicamento è in noi stessi, nel nostro humus profondo, potremo prendere dimora ovunque; le radici del nostro esserci sono nel nostro giardino interiore. \**Pratyahara*, il raccoglimento secondo la tradizione indiana, è lo spazio interiore, raccolto, non legato ai sensi, non dispersivo, concentrato, è entrare nel nostro giardino ove possiamo coltivare modalità di sentire e agire che ci facciamo fiorire. Giardinieri di noi stessi: estirpare le abitudini disfunzionali, mettere ordine, portare nutrimento, piantare nuove specie ovvero aprirsi a nuove esperienze, accudire i fiori e i frutti. In termini non botanici: l’osservazione distaccata, l’ascolto non giudicante, la sollecitudine e l’affetto per i nostri personaggi interiori, l’atteggiamento materno fermo ma amorevole. E tutto questo si proietta e si realizza all’esterno, con gli altri.

**CENTRATURA**

Le cause della scentratura possono essere dovute a confusione, sovraccarico, tensioni contrastanti, assenza di punti/persone di riferimento, tempeste emotive

\*La centratura è un’operazione che in **ambito tecnico** riguarda utensili con lavoro circolare e consiste nel fissare il pezzo in modo che il suo asse coincida esattamente con l’asse di rotazione della macchina. Quando si ha la centratura il meccanismo è **in asse** e funziona perfettamente. La centratura viene effettuata con riferimento ad un fulcro.

**\*Essere centrati** significa avere un asse interiore, un punto di riferimento che dia stabilità ed equilibrio. Un ancoraggio per non essere **sballottati dal ribollire del nostro inconscio e** dall’**interazione con l’ambiente esterno** che condiziona e destabilizza.

\*Significa mantenere un filo diretto con se stessi, il più possibile presenti, ancorandosi all’attimo, al qui ed ora, vivendolo come se fosse unico, non negando il valore dell’esperienza passata o la necessità di programmazioni future, ma esercitandosi all’ascolto libero e incondizionato di quanto emerge dal profondo di sé.

\*Stare nel presente è coscienza incondizionata (libera dai condizionamenti dell’io), allargata. Sto con le cose così come sono nel qui e ora, con disposizione gentile e accogliente, partecipe e non giudicante. Dobbiamo dirci “è così, è così come è” (*nel vedere ci sia solo il vedere*).

\*ADESSO non è una dimensione temporale, ma una modalità di percepire e di essere

\*L’ego non sa stare nel presente. La mente-scimmia è in perpetuo movimento. Quando la consapevolezza è debole prende il controllo il flusso inconscio. Ci identifichiamo con i nostri pensieri che occupano e preoccupano; bisogna disoccupare la mente, fare spazio fra i pensieri, imparare a stare “fra”, stare al centro. L’attenzione va tenuta sul momento dell’insorgenza del pensiero o dell’emozione, non lasciando che parta la proliferazione mentale. Se si riesce a stare con l’energia nascente di un’emozione, si può calibrarne la forza.

\*Quando il centro è forte, si allarga la circonferenza: contatto profondo con sé, ma con sguardo allargato

**EQUILIBRIO**

Anche lo squilibrio può essere determinato dal sovraccarico, dalle tensioni contrastanti, dagli scompensi emotivi e dallo scollamento fra il reale e l’immaginato

\*L'equilibrio in [biologia](https://it.wikipedia.org/wiki/Biologia) è la capacità di percepire e adattare il movimento del [corpo](https://it.wikipedia.org/wiki/Corpo_umano) rispetto alla [forza di gravità](https://it.wikipedia.org/wiki/Forza_di_gravit%C3%A0) e altre [forze](https://it.wikipedia.org/wiki/Forza) esterne ed è anche il rapporto quantitativo costante che si stabilisce in un determinato ambiente tra i rappresentanti delle varie specie animali e vegetali, legati tra loro da relazioni antagonistiche o mutualistiche, che è condizione indispensabile della loro persistenza.

Più in generale, l’equilibrio è la condizione per la quale un corpo sta fermo per un compensarsi delle azioni che su di esso si esercitano o, anche muovendosi, conserva un suo determinato assetto.

\*In psicologia è la condizione di bilanciamento e di armonia delle diverse componenti della personalità (bisogni, affetti, schemi cognitivi di sé e dell'altro, ecc.). La consapevolezza degli opposti porta allo scambio e non al conflitto

\*L’equilibrio è costante riaggiustamento: un processo e non stato.

**IL VIAGGIO DELLA VITA IN COMPAGNIA DI SE STESSI, CON TRANQUILLA PASSIONE**