

## Controllo dei pensieri

Esercizio della tradizione iniziatica che serve a staccarsi da un'opera e a prepararsi alla prossima. Consiste in tre tappe, che vanno imparate.

- Tappa 1: esercitarsi fino alla riuscita, poi proseguire con
- Tappa 1 e 2: esercitarsi fino alla riuscita, poi
- Tappa 1, 2 e 3: esercitarsi fino alla riuscita.

Questa tecnica una volta imparata, richiede poco tempo, evita il rimuginare di idee e aumenta notevolmente la concentrazione. Serve anche a capire una funzione del cervello importante: il pensiero laterale.

### 3.1.1 Preparazione

- Ritirarsi in un posto senza disturbi (se necessario sul gabinetto), sedersi o sdraiarsi comodamente e chiudere gli occhi.

### 3.1.2 Tappa 1: lasciar correre i pensieri

- Immaginarsi di stare dietro di sé e di osservare cosa pensa il proprio cervello senza immetterci (né dirigere né impedire né partecipare).

Commento: dopo un po' di tempo si nota che la mente non tratta un tema, ma diversi temi contemporaneamente. L'attenzione (o la coscienza) dell'osservatore salta da un canale all'altro (come con il televisore). Nel frattempo la trasmissione sugli altri canali prosegue.

- Identificare quali temi sono trattati sui diversi canali e memorizzarli. Non impedire o sforzare il cambiamento di canali e non riflettere sulle "trasmissioni". Quando si ha la netta impressione che si stanno "rallentando" o le trasmissioni o la frequenza di cambiamento del canale, la prima tappa è finita.

Commento: all'inizio questa tappa può durare fino a 10 min. o meno. Dopo un po' di esercizio dura ancora 1 minuto o 2. Mai iniziare la seconda tappa se non è conclusa la prima tappa.

### 3.1.3 Tappa 2: fissare l'argomento

- Dei temi scoperti nella tappa 1 si sceglie quello che interessa di più.
- Si tenta di rimanere su questo canale; se dovesse cambiare da solo ci si riporta immediatamente indietro.

Commento: quando si riesce a rimanere sull'argomento senza "cambio di canale" per ca. 1 min., la seconda tappa è riuscita. Nessuno vieta di seguire il programma fino all'esaurimento.

Mai iniziare la tappa 3 prima che sia riuscita la tappa 1 e la tappa 2 consecutive.

### 3.1.4 Tappa 3: disinserire la coscienza

- "Spegnere il televisore": uscire dal canale scelto senza rientrare in un altro.

Commento: alcuni si immaginano proprio uno schermo nero, altri una tela scorrevole azzurra, altri proprio niente come se fosse silenzio.

Se si riesce a mantenere questo stato per ca. mezzo minuto l'esercizio è terminato.