

IO SCRIVO A ME...

Un modo efficace per conoscere te stesso consiste nello scrivere i pensieri che si affacciano sul palcoscenico della mente. Puoi praticare la scrittura spontanea, improvvisa, inattesa... quando un pensiero ti illumina, ti parla, ti tocca... raccogli subito il messaggio, deponilo sulla carta, senza preoccupazioni di stile.

Facendo gruppo puoi praticare la lettura ad alta voce e la scrittura collettiva di testi. Leggere ad alta voce aiuta a percepire le vibrazioni di energia, a fraternizzare col timbro della voce e con le abitudini di pronuncia. Leggendo insieme possono apparire riflessioni, puoi raccogliere la creatività dei partecipanti e mettere per iscritto messaggi significativi in maniera chiara, efficace e succinta. Puoi leggere ad alta voce anche da solo e scrivere di getto con creatività e coraggio senza paura di giudizi esterni. ***Questo è un bel modo per fare "palestra mentale" e nutrire la cultura che è il sole della mente.*** Quando scrivi dai luce, energia, armonia a ciò che pensi.

Le parole parlate sono come semi gettati in aria, ***le parole scritte sono come semi depositi nel solco***; essi possono germinare e portare frutto. Tocca a te discernere la qualità dei semi e predisporre la fertilità del suolo.

Lo scrivere ti chiarisce, ti fa compagnia, ti aiuta a curare le parole, ti educa alla attenzione contemplativa, ti aiuta ad attivare la fantasia e a produrre immagini. Puoi esplorare la coscienza con l'introspezione e l'auto-analisi. Il filosofo Agostino dice:

"Vanno gli uomini ad esplorare gli alti monti, i corsi dei fiumi, i vasti mari e le costellazioni del cielo e trascurano il compito più importante: esplorare se stessi".

Puoi anche praticare la "scrittura biografica"; essa possiede un grande potere di conoscenza e cura di te. Recupera i ricordi significativi della tua vita man mano che la memoria te li restituisce, scrivilo!

È poco quello che si ricorda, bisogna fare palestra della mente. Considera questi semplici esercizi:

- Tieni sulla parete della cucina l'asticella delle parole belle.
- Tieni sulla tavola la cartella dei messaggi da condividere con la famiglia.
- Coltiva il quaderno dei pensieri significativi che affidi alla memoria lunga.
- Tieni pronto il taccuino per accogliere i pensieri che ti arrivano e condividili.

Stiamo vivendo la rivoluzione digitale... siamo alluvionati da informazioni irrilevanti. Per non diventare naufraghi in un pericoloso vagare, possiamo coltivare "il monastero interiore" e discernere le parole vere, buone e belle che orientano.

RICERCA: quali parole guida hai scelto per il tuo cammino?

Simon Goldstein ci aiuta a nominare, scrivere e praticare emozioni liberanti.