

GABRIELE BOVINA  
DOTTOR

# COLTIVARE LA PROPRIA FORZA

Ossia come imparare ad ottenere il  
massimo con il minimo sforzo



**DOTT. GABRIELE BOVINA**  
[www.gabrieledottorbovina.it](http://www.gabrieledottorbovina.it)

- 5 LA CALMA
- 6 IL NUTRIMENTO
- 7 LE POSSIBILITÀ DI SCELTA
- 9 I LIMITI
- 14 RICORDA

Nelle culture orientali spesso ci si imbatte nella figura del maestro anziano piccolo e debole che riesce a tenere a bada gli allievi più giovani corpulenti e forti.

- Questi ultimi hanno tanta energia, ma spesso dimostrano di non saperla orientare: la disperdono e la sprecano. Fanno molto e ottengono poco.
- Il maestro anziano, invece, ha poca energia, ma mostra di saperla orientare: la concentra e la esercita là dove genera il massimo effetto. Fa poco e ottiene molto.

Essere forti, infatti, non significa ottenere il massimo risultato con il massimo sforzo, ma ottenere il massimo risultato con il minimo sforzo.

## LA CALMA

La premessa essenziale della forza è la calma. Non è l'irruenza, quindi, che induce a sprigionare forza in tutte le direzioni in ogni momento, ma la calma che consente di concentrarla solo e soltanto là dove è utile nel momento in cui è utile.

Colui che è irruento è irritabile.

Il clima lo disturba e le emozioni lo confondono.

Rapidamente si contrae, si stanca, si addolora; si arrabbia, si impaurisce ed è preso dallo sconforto.

A piccoli stimoli risponde con grandi reazioni, di cui perde rapidamente il controllo.

Colui che è calmo, invece, è pacato e ponderato.

Si adatta facilmente e rapidamente alle condizioni climatiche e le emozioni lo attraversano come le onde del mare: crescono e poi si ritirano ... spontaneamente.

Ad ogni stimolo risponde con una reazione adeguata. A stimoli piccoli risponde con reazioni piccole, a stimoli grandi con reazioni grandi. Ha sempre un'ottima gestione delle sue reazioni pur senza controllarle.

Se una persona appare forte, ma non è calma, allora non è veramente forte. E' fragile e la sua forza è solo apparente..

## IL NUTRIMENTO

Per essere davvero forti è necessario essere calmi e per essere davvero calmi è necessario nutrire se stessi ed essere pieni ... pieni di energia. E l'energia è innanzitutto materia in tutte le sue forme:

- Solida: cibo
- Liquida: acqua
- Gassosa: ossigeno
- Elettromagnetica: luce, suoni e sensazioni

Ecco perché chi vuol essere davvero forte nutre se stesso a tutti i livelli:

- Mangia,
- Beve,
- Respira
- Sente (si riempie di sensazioni).

Gli antichi cinesi dicevano: quando il puro entra, l'impuro esce. Oggi noi sappiamo che è proprio così.

Non c'è modo migliore di fare uscire le scorie del nostro metabolismo che far entrare aria nuova, cibo e acqua:

- Se inspiri, poi devi espirare
- Se bevi, poi fare "pipì"
- Se mangi, poi dovrai fare la "pupù"

Non c'è modo migliore di sciogliere gli accumuli di pensieri che far entrare le sensazioni.

Quando siamo ben nutriti, il nostro corpo e la nostra mente sono pieni di energia e tacciono. Ci sentiamo bene e siamo pronti a reagire. Siamo calmi, perché non abbiamo nessun motivo di essere preoccupati.

Quando non siamo ben nutriti, il nostro corpo e la nostra mente, invece, hanno dei vuoti, e in quei vuoti compaiono rumori che distraggono e preoccupano (i crampi della fame, la secchezza della sete, le tensioni dei

muscoli, il disordine delle sensazioni, il va e vieni delle emozioni, la confusione dei pensieri).

E quando dentro di noi c'è rumore, la percezione della realtà fuori da noi è confusa. E' come avere davanti agli occhi una lente sporca: tutto il mondo sembra "sporco" e pericoloso. La confusione genera incertezza e l'incertezza genera paura e la paura fa sbraitare e gesticolare in tutte le direzioni, perché sentiamo la nostra fragilità.

## LE POSSIBILITA' DI SCELTA

Cos'è quindi la vera calma? E' quella condizione di silenzio che si crea dentro di noi nel momento in cui siamo ben nutriti e in quel silenzio emergono nitidi i dettagli:

- I nostri punti di forza e i nostri punti di debolezza
- I punti di forza dei nostri avversari e i loro punti di debolezza
- I pericoli del mondo e le sue risorse

E dalla combinazione dei dettagli emergono le possibilità di scelta.

A volte noi siamo forti, l'avversario è debole e il mondo attorno a noi è pieno di risorse. La situazione ci è favorevole.

A volte noi siamo deboli, l'avversario è forte e il mondo attorno a noi è pieno di pericoli. La situazione ci è sfavorevole.

A volte noi siamo forti, ma anche l'avversario è forte e il mondo è pieno di pericoli. La situazione appare favorevole, ma in realtà ci è sfavorevole.

Si perché chi è veramente forte non lo è perché si getta in ogni scontro e vince sempre, ma perché sceglie con attenzione il luogo e il tempo in cui esercitare la sua forza. E riconosce che non sempre è possibile avere successo. A volte la combinazione dei dettagli in cui ci ritroviamo, suggerisce che la scelta migliore è evitare di intervenire.

Non tutte le battaglie possono essere vinte. A volte l'avversario è superiore, il momento inopportuno e il terreno svantaggioso. Evitare di combattere è la scelta più forte. Meglio risparmiare energie per le battaglie future.

## I LIMITI

I limiti sono delle possibilità di scelta che ci sono precluse. Nessuno può avere tutte le possibilità di scelta. Ma le possibilità di scelta che hai tu potrebbero essere diverse da quello che ho io. Scoprire quali sono le proprie possibilità di scelta e quali i propri limiti è l'effetto della coltivazione della propria forza.

Ci sono battaglie che siamo in grado di combattere e battaglie che non siamo in grado di combattere. Le prime sono le nostre possibilità di scelta, le seconde sono i nostri limiti.

Le possibilità di scelta sono come delle strade che abbiamo le risorse per percorrere. I limiti sono come dei muri che non abbiamo le risorse di scavalcare.

Al di là dei nostri limiti non possiamo essere forti. Tuttavia, all'interno dei nostri limiti possiamo essere molto più forti di quello che immaginiamo. Ci sono moltissime strade che possiamo percorrere e percorrendole possiamo realizzare molto più di quello che immaginiamo.

Ma ad una condizione: evitare di sprecare le nostre energie nel tentativo di scavalcare quei muri! Dobbiamo avere l'umiltà di essere la versione migliore di noi stessi.

Ciò che differenzia le persone forti dalle persone deboli quindi non è il fatto di avere o non avere limiti. Ma è il modo in cui reagiscono quando raggiungono i propri limiti.

- Le persone forti voltano le spalle ai limiti e si occupano di sperimentare tutte le possibilità di scelta che stanno al di qua dei loro stessi limiti.

- Le persone deboli, invece, voltano le spalle alle loro possibilità di scelta e continuano a guardare i propri limiti e alla ricerca di un modo scavalcarli, un modo che non troveranno mai!

Quando le persone forti raggiungono il proprio limite sentono di aver raggiunto un tesoro.

Chi continua a fissare i propri limiti spreca energia inutilmente e piano piano si svuota. E nel vuoto non può esserci calma e se non c'è calma non può esserci forza.

Chi invece si occupa di sperimentare le proprie possibilità di scelta fa esperienze e grazie ad esse si riempie di conoscenza, di saggezza, di relazioni. E dal momento che si riempie crea un terreno fertile per la forza e per la calma che è la premessa della forza.

La forza quindi può crescere solo se c'è la disponibilità a conoscere i propri limiti e ad accettare di muoversi all'interno dello spazio circoscritto da essi, fino a dominarlo.

Questo significa sforzarsi di essere la versione migliore di noi stessi ossia di tutto quello che di buono c'è all'interno dei nostri stessi limiti.

Questa è l'arte di coltivare la propria forza: accettare quello che siamo e raffinarlo fino a renderlo migliore.

## RICORDA

Così se anche tu vuoi coltivare la tua forza ricorda:

- IL NUTRIMENTO GENERA LA CALMA
- LA CALMA FA EMERGERE I DETTAGLI
- I DETTAGLI GENERANO LE POSSIBILITÀ DI SCELTA
- LE POSSIBILITÀ DI SCELTA GENERANO I LIMITI
- LA CONOSCENZA DELLE POSSIBILITÀ DI SCELTA E DEI LIMITI GENERA LA FORZA