

# APPUNTAMENTO CON TE!

La mente sta sempre lavorando, non c'è un pulsante per spegnerla. Puoi esercitarti a diventare consapevole di ciò che accade nella mente: rallenta, concentra l'attenzione, entra in contatto con ciò che si recita nel palcoscenico mentale. Puoi andare incontro ai pensieri della mente come fossero persone vive da intervistare, come viandanti che ti vengono a visitare. *Esercitati a identificare: emozioni, immagini, pensieri che scorrono nel flusso psico-mentale.* Fa l'osservatore spassionato e fa il pastore che nutre la mente con emozioni, immagini e pensieri positivi. Tu puoi intervenire nel flusso istintivo della mente e canalizzare la sua attività. Porta la mente a casa, fa il portinaio, il pastore della tua mente.

Osserva i conflitti, i patteggiamenti, l'agitarsi, il battagliare, il contraddire.... Cerca ciò che ti dona armonia e pace; ti conviene comunicare in maniera sana coi tuoi pensieri. *Dal pensiero limpido viene la parola e l'azione limpida che ti dà gioia...*

È principio di sanità mentale e spirituale accettare le ombre di male che nascondono te a te stesso ad esempio i mille trucchi, i mille stratagemmi anche inconsci coi quali dentro di te dividi la parte buona e te la tieni, invece la parte cattiva la getti sugli altri e ti costruisci il colpevole, il nemico, il capro espiatorio....

È sanità mentale e spirituale imparare dalle azioni sbagliate a migliorare la propria umanità.

**Proposta:** *fra i molti che ti chiedono appuntamento dà appuntamento anche a te! Cerca di sentirti amato da te, di volerti bene, di stare in contatto col mondo interiore dei tuoi pensieri; apri il cuore a te, guardati dentro con sincerità e va dove ti porta il cuore (io profondo).*

Donati un tempo giornaliero di **meditazione-pacificazione** con te specialmente quando ritorni a casa o prima di inoltrarti nei sentieri della notte. All'inizio ti sembra di perdere tempo, fai fatica ad addomesticare corpo-psiche-anima. Poi entri in abitudini nuove che danno luce, energia, armonia alla tua ricerca di qualità. Puoi cominciare con l'esercizio della presenza pura: sono qui ora sintonizzato al respiro, lascio fluire fuori di me nervosismi erratici, emozioni inquiete e chiacchierio mentale. Non litigare coi pensieri scomodi altrimenti dai energia... lasciali essere e lasciali scorrere via. Congeda i pensieri fino la vuoto mentale e con la mente pulita e liberata va a prendere rifugio dalle parole belle alle quali hai affidato il compito di guarirti e promuoverti.

Abituati a raccontarti le voci dell'esperienza e a raccogliere messaggi nel quaderno dei tuoi pensieri.