

ARTE DI CURASI COL PENSIERO

Tu puoi coltivare la **sapienza** più della salute, dei soldi e del successo. **Sapienza** è ciò che dà sapore, gusto alla vita. Quando una **sapienza** è vera non ha proprietari ed appartiene a tutti.

Le parole sapienti curano la salute; i farmaci non cambiano le abitudini della mente, passato l'effetto la mente ritorna come prima. Invece le parole sapienti possono cambiare lo sguardo sulla vita. Considera quattro regole di pensiero:

1. **La serenità interiore è il piacere più grande che tu posso dare a te.**
Obiezione: è egoismo, narcisismo, naturalismo? Distingui il "*culto di sé*" dalla "*cura di sé*" così come è indicata nella regola d'oro "*ama gli altri COME te stesso*". Se l'amore di te non è sano tu palleggi sugli altri i tuoi disagi. Il sano amore di te fa dire "*sono quello che sono e mi voglio bene*": è la via più efficace per evolvere.
2. Osserva attentamente i tuoi pensieri perché diventeranno le tue parole; osserva bene le tue parole perché diventeranno le tue azioni... le tue abitudini... i tuoi valori... il tuo destino. Tu sei ciò che pensi: dal pensiero torbido viene la azione torbida che dà sofferenza... **dal pensiero limpido viene l'azione limpida che dà gioia.** La purificazione del torbido si ottiene con la calma generandola lentamente; tu puoi sciacquare le parole in acque di silenzio per focalizzare cambiamenti che ti fanno crescere.
3. Tu sei luogo-piazza-spazio in cui arrivano pensieri, accadono eventi che sono oggetti della tua mente. Sei tu che decidi di farli entrare in casa tua. La maggior parte della gente non è consapevole del potere di addestrare la mente ed è trascinata dai pensieri inconsci alle azioni automatiche. Perciò distanziate da ciò che accade, visita il laboratorio mentale, distingui i pensieri sani dai pensieri malati.
4. Tu puoi decidere che cosa pensare. Non c'è determinismo, fatalità. Innaffia questa convinzione liberante che ti aiuta ad evolvere verso la serenità interiore fino a farla diventare valore. "**Nulla è cambiato tranne il mio sguardo mentale... così tutto è cambiato**".

"Davanti agli eventi della vita l'uomo sapiente non piange, non ride, non detesta ma cerca di capire, imparare e leggere dentro" (B. Spinoza).

L'uomo sapiente non si mette da una parte contro l'altra ma si offre come spazio di ricerca, di conciliazione, di dialogo per evolvere verso una umanità più grande.