

# BIO-PAROLA

Tu puoi diventare consapevole del potere che hanno le parole nel produrre realtà. Tu puoi curare te e gli altri con **parole che danno luce, energia, armonia**. Tu puoi fare un viaggio biografico attraverso il tuo modo di organizzare le parole e diventare consapevole dei significati che tu le affidi: come abiti le parole e come le parole ti abitano?

Partendo dalla esperienza tu puoi elencare le parole che guariscono e promuovono il buon funzionamento della mente. Esempio:

**"GRATUITÀ:** *io ricevo il pane quotidiano dai ritmi della natura, dai solchi della terra, dal lavoro di tante mani"; "Adesso che sto bene mi accorgo che sto bene? Adesso che la macchina funziona mi accorgo che funziona? Adesso che ho compagnia mi accorgo che ho compagnia? Adesso che sono contento mi accorgo che sono contento?"; "In ogni circostanza posso cominciare dalla parte positiva e scoprire l'energia del pensiero positivo";*

**"SERENITÀ:** *se non c'è via d'uscita a una sofferenza inevitabile mi proteggo da un inutile ulteriore fardello costituito dal non voler accettare. Gli alcolisti anonimi si rivolgono a Dio, comunque Lo concepiscano, così: concedimi la serenità di accettare le cose che non posso cambiare; il coraggio di cambiare quelle che posso; la sapienza di conoscerne la differenza";*

**"ACCOGLIENZA:** *io mi avvicino agli altri col desiderio di conoscerli nella loro legittima diversità e pratico queste parole belle: loda in pubblico, correggi in privato; fa' tre domande prima di un giudizio; fa' tre lodi prima di un rimprovero; crea il cielo dove altri possano volare".*

Quando ti accorgi che l'ira interiore sta crescendo dentro di te perché le aspettative dell'altro sono disturbate corri alle parole rifugio che ti proteggono dal dispendio improduttivo di energie: *"l'angolo che posso cambiare sono io stesso; quel che l'altro fa è il meglio che possa fare (rischia la speranza!); l'altro è mio maestro anche nei problemi che mi crea e che impegnano a perfezionare la comunicazione".*

Le parole conducono alle azioni corrispondenti, diventano anticipazioni, profezie del comportamento conseguente.

Come parli di te a te? Quali parole ti coccolano e quali ti disturbano?

Tu puoi scegliere una o poche altre parole personali e praticarle con perseveranza per addomesticare la mente con quelle parole a cui tu affidi un potere curativo e promozionale. Questa è l'arte del "mantra" orientale.

Donati tempo per meditare cioè porta la mente a casa è fa il pastore dei pensieri vaganti nei sentieri della mente. Non lasciarla al flusso incalzante, caotico, frammentario di stimoli e con l'aiuto delle "parole-guida" che hai scelto dà orientamento al cammino dei pensieri.

Abituati a pensare, immaginare, recitare, cantare le tue **parole personali**, puoi cullarle col respiro, conmetterle nei tempi vuoti, rilassare e potenziare il cervello e farle crescere con la compagnia perseverante. Non sono le cose che attraggono, respingono, piacciono o fanno paura, ma ciò che tu pensi delle cose e delle persone... sei contento se pensi di essere contento.

Vasto è il pensiero dell'uomo, i pensieri si condensano in parole, le parole conducono energia, sta a te l'arte di governare i pensieri e le parole conseguenti verso **SAPIENZA-SAPORE-GUSTO-DI-VIVERE !**