

# CAMBIARE

Considera tre leggi che regolano l'amministrazione della mente:

1. **Legge della registrazione:** pensieri, azioni, emozioni muovono energia e lasciano tracce nel cervello che registra tutto. Chi nutre gelosia, rabbia, egoismo... modifica percorsi neuronali, sinapsi e finisce condizionato dagli eventi mentali. Conviene coltivare tracce positive.
2. **Legge della affinità:** per coerenza ciò che è dentro è fuori e viceversa, altrimenti si creano pericolose spaccature (schizofrenia). Gentile chiama gentile, nobile chiama nobile, tranquillo chiama tranquillo, ma anche volgare chiama volgare... Conviene coltivare affinità positive.
3. **Legge di causa-effetto:** raccogli ciò che semini, le tue azioni ti seguono; quelle positive sono il tuo paradiso e quelle negative sono il tuo purgatorio, se impari a tornare sul sentiero giusto. *"Dal pensiero limpido vengono la parola limpida e l'azione limpida, che sarà la tua gioia e ti seguirà come ombra inseparabile"* (Dhammapada 1).

La purificazione del torbido si ottiene con la calma, generandola lentamente; tu puoi sciacquare le parole in acque del silenzio per focalizzare cambiamenti che ti fanno crescere.

Prendi cura di te per occuparti meglio degli altri. Aiuta gli altri a prendersi cura di loro così sono più contenti di loro e di te.

Noi guardiamo le stesse cose e vediamo ciò la nostra mente vuole vedere: guardare è generico, vedere è specifico. Di fronte a un problema ci sono due strade: cambiare o resistere? Traghettono o stare fermi?

Un consulente esterno chiede separatamente a due coniugi che litigano: "Qual è il tuo problema? Ti aiuto a precizarlo?". Definire il problema facilita la possibilità di dividerlo.

Tu puoi praticare questi tre principi come metodo:

1. **Definire e condividere il problema**
2. **Creare speranza di cambiamento verso un obiettivo attraente**
3. **Mostrare fiducia nella persona con cui tratti.**

Sai investire energie e risorse per cambiare solo se hai speranza di raggiungere un obiettivo condiviso, e se hai fiducia nella persona con la quale tratti.

E' più facile soffrire che cambiare, sì, ma quando c'è uno scopo là sorge una energia!

Nella comunicazione tu puoi usare con efficacia le due domande:

1. Qual è il tuo messaggio?
2. Qual è il tuo problema?

La mente è malleabile, plastica e non invecchia se la usi bene.

La mente opera con schemi, modelli, mappe. A volte puoi chiederti: che schema sto utilizzando? Esempio: se continui a ripetere che sei disgustato dalla vita avrai molte probabilità di vedere solo cose disgustose. Le parole sono profezie, perché conducono alle azioni corrispondenti. Tu puoi modificare i percorsi neuronali, i collegamenti biochimici e proteggere la mente con abitudini di pensiero che danno luce, energia ed armonia.