

VERNARE LA MENTE

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.

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 che beneficamente invita a raddrizzare il comportamento. *“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 serenità interiore è il piacere più grande che puoi dare a te.

Osserva attentamente i tuoi pensieri perché diventeranno le tue parole... le tue azioni... le tue abitudini... i tuoi valori... il tuo destino.

Tu sei spazio in cui arrivano pensieri che sono oggetto della tua mente. Visita il laboratorio mentale: trovi pensieri creativi, ossessivi, inutili... La gran parte della gente non è consapevole che si può governare la mente ed è trascinata da pensieri inconsci ad azioni inconse.

Tu puoi distanziarti da ciò che accade nel palcoscenico della mente e decidere che cosa pensare. Come il fabbro drizza la freccia e l'arciere mira l'obiettivo così fa coi pensieri che ti conducono verso la serenità.

Il potere della intenzione conduce alla esecuzione. Nessun vento aiuta il navigatore che non sa dove dirigere la barca. Dove c'è uno scopo là nasce una energia: se tu vuoi... ottieni!

Una idea-guida efficace può essere la **fede in grande**. Il primo dovere al mondo è apprezzare il tutto della vita che ti circonda e ti fa esistere: tu germi, fiorisci nel grande grembo della vita: sei interno alla grande vita che ti contiene.

La idea-guida più grande di tutte è l'**amore-dono**. Amare significa uscire da se stessi per andare incontro agli altri:

Dici di non aver fede? Ama e la fede verrà.

Dici di essere triste? Ama e la gioia verrà.

Dici di essere solo? Ama e la solitudine si romperà.

**Dici di essere nell'inferno? Ama e conoscerai il paradiso:
paradiso è amare.**