

IO PRENDO CURA DI ME

La medicina preventiva insegna tecniche che guariscono il fuoco della rabbia che si prolunga pericolosamente nel risentimento. Rabbia-ira-collera è un'emozione breve, il risentimento è un'emozione lunga e stressante, ti lega al passato e ti consuma. Dare espressione ai sentimenti negativi e perdonare i torti passati (non importa se reali o immaginari) libera da costi fisici, emotivi e spirituali pesantissimi. Quando tu covi emozioni negative la prima cosa da riconoscere è che la fonte ultima dello stress sei tu e nessun altro. Se anche l'altro non si merita il tuo perdono sei tu che meriti di proteggerti dal logoramento delle energie. Chiama il volto di chi ti crea risentimento, immagina che gli succedano cose belle. Visualizza mentre riceve amore, riconoscimento, denaro, qualunque cosa secondo voi quella persona considera bella. Prepara questa visualizzazione con esercizi di rilassamento fisico e mentale. Prova immaginare come potrebbe apparire la situazione dal suo punto di vista.

Per sciogliere la tensione di un'offesa tu puoi ridurre il senso della tua dignità: "*chi sono io da non poter sopportare un'offesa?*". Diminuisce l'entità dell'offesa: "*è soltanto un'offesa...*". Poi con uno slancio di empatia dici: "*chissà quale disagio lo fa comportare così, quindi è più meritevole di perdono*". Anche con te stesso puoi praticare il perdono: la **dieta del perdono** apre le chiavi dell'inconscio, accetta quel che emerge... mi perdono il difetto di parlare velocemente con toni acuti,... di adirarmi con chi mi critica, di non tenere in ordine la stanza....

Siamo ciò che pensiamo. Tutto ciò che siamo è prodotto dalla nostra mente. Ogni parola o azione che nasce da un pensiero torbido è seguita dalla sofferenza come la ruota del carro segue lo zoccolo del bue. Ogni parola o azione che nasce da un pensiero limpido è seguita dalla gioia, come la tua ombra ti segue (Dhammapada).

Tu puoi costruire **immagini-guida**, **convinzioni-liberanti** per guarire la mente. Ti distacchi da ciò che disturba e ti attacchi a ciò che dà armonia. La mente è medico, medicina, terapia. Dipende da te che la mente sia guaritrice e amica oppure intossicante e nemica. Così ti crei anticipazioni positive (profezie) che sono la causa principale del loro avverarsi. *Per colui che la sa governare... la mente è la sua migliore amica (Ghita).*

Se continui a ripeterti che le cose andranno male hai la probabilità di scoprirti profeta. Ti conviene fare profezie, anticipazioni positive: ce la farò, troverò il tempo per,... mi impegno a provare, tra il tutto e niente c'è la briciola... qualche cosa riuscirò a fare.

Anche la sofferenza diventa una sfida che aiuta a crescere, proprio come l'ostrica disturbata dal grano di sabbia reagisce producendo una perla. Affrontando gli ostacoli diventi più forte (B. Cyrulnik - Il dolore meraviglioso).

Vai sereno tra la agitazione della vita, coltiva l'amore al silenzio e alla pace, donati tempo per vivere in amicizia con te perché nessun è più amico se non tu a te stesso. Pensa armoniosamente perché la vita è quella che i tuoi pensieri vanno creando. Donati tempo per abitare coi tuoi pensieri, per volerti bene, per sentirti amato da te, per prendere cura di te. Quali sicurezze interiori vai cercando? Che cosa dà soddisfazione e gioia alla tua voglia di vivere? Dove ti porta il cuore, cioè dove trovi luce, bontà, amore?

Davanti alle provocazioni della vita tu puoi aggredire o subire, questi due atteggiamenti ti caricano di energie negative. C'è una terza via che ti protegge da impulsi aggressivi o depressivi, è la via dell'equilibrio propositivo e assertivo che cerca la maggiore conciliazione possibile. Non metterti da una parte contro l'altra, mettiti in mezzo, offriti come luogo di ricerca, di conciliazione, di comunione per una umanità più alta.