

LINGUISTICARE

Il mondo è quello che la mente ti fa vedere; essa seleziona secondo schemi particolari, è condizionata da quello che hai appreso. **Linguisticando** tu fai ipotesi di realtà e formi nuovi circuiti neurali nel cervello. Ogni conoscenza è interpretazione, commento, approssimazione. Insieme puoi conoscere meglio. **Il dialogo significa reciprocità, ricerca, solidarietà conoscitiva, condivisione dei saperi, energia del cerchio.** Nessuno esaurisce la totalità della esperienza; mettendo insieme le tue luci puoi avere più luce.

I tuoi occhi sono selettivi. Le parole muovono energia, creano auto-convincimento. Quando sei ingarbugliato, confuso... esci dalla foresta delle parole, calma i movimenti della mente, ferma le fluttuazioni, le modificazioni, il traffico della mente. Fa il pastore dei tuoi pensieri, porta la mente a casa e mettila a riposare. **La purezza del torbido si ottiene con la calma, generandola lentamente.**

In te sono i semi di tutti i pensieri positivi e negativi, dipende da te quali scegli di innaffiare. La gente pensa che sia difficile cambiare protocolli, schemi, modi di pensare, abitudini della mente. È più facile soffrire che cambiare. Invece puoi convincerti che la felicità è determinata più dallo stato mentale e meno dagli eventi esterni. **La guarigione sta nel cambiare lo sguardo della mente.** Tu puoi praticare la consapevolezza domandando: che cosa non sto vedendo? Che cosa non sto ascoltando? Che cosa non sto sentendo?

Linguisticare nel palcoscenico mentale significa adattare, addomesticare, addestrare, associare e dissociare parole: tu usi le parole, le parole usano te. Dà nome agli eventi che ti capitano così ti senti più sicuro e rilassato, ma non confondere il nome con la cosa.

Linguisticare significa affidare alla memoria lunga parole-belle, parole-guida, parole-rifugio che funzionano da campane di consapevolezza che proteggono e promuovono la tua crescita umana. Ti presentiamo l'intelligenza linguistica con quattro impegni per la qualità della vita.

1. **Sii positivo con le parole.** Esse muovono energia, producono realtà, sono anticipazioni e profezie. Tu sei il primo beneficiario delle parole sane che pratichi nel parlare quotidiano.
2. **Non identificarti con emozioni negative:** aggressività, vittimismo, rabbia, avidità. Accogli le emozioni positive e non autorizzare quelle negative a entrare in casa tua.
3. **Pratica l'ascolto libero** da convinzioni limitanti, pregiudizi e da parassiti-virus che si annidano nella mente cibandosi di emozioni negative.
4. **Offri il meglio di te** così disponi l'altro a dare il meglio di sé. L'azione positiva è premio a sé. Paradiso è vedersi capaci di bene. Paradiso è la perfezione.

Quali parole-amiche mediti e pratichi? Una sapienza antica dice: *"non ridere, non piangere, non detestare ma cerca di capire... considera nell'altro la tua umanità"*. **Tutte le creature sono maestre.**

Comunica in modo non difensivo, sii fiore indifeso, non usare ricatti, non manipolare altri col senso di colpa, spegni il fuoco della rabbia praticando la dieta della compassione.

Ogni attaccamento è fonte di paura o di rancore, è meglio vivere la gratuità di ogni giorno e di ogni respiro.

"Ciò che è in più mi pesa" (M. Teresa di Calcutta). Pratica la sobrietà felice.