

LUNGO IL SENTIERO DELLA ILLUMINAZIONE

Nel flusso mentale passano tanti pensieri. Tu puoi diventare consapevole, entrare in contatto coi pensieri pellegrini che camminano lungo i sentieri della mente e intervistare i loro messaggi. Il mondo è quello che la mente ti fa vedere e la mente è condizionata da ciò che ha appreso, essa seleziona secondo schemi particolari. Se non sei contento di quello che vedi intorno a te, non hai relazioni gradevoli col prossimo e desideri vivere meglio cerca sguardi mentali più illuminati: **la realtà è quello che è, la qualità dipende da te**. La realtà è sempre più grande e misteriosa di tutti i tentativi per interpretarla. Serve la mente aperta alla novità che cerca di vedere meglio. È utile conoscere gli schemi male adattivi, esempio paura di non essere accolto, amato, valorizzato, sfiducia, sospetto, aggressione, sottomissione, privilegio. Dirigi la lente della consapevolezza sulle reazioni automatiche innescate dagli schemi male adattivi e con la forza della intenzione interrompi e cerca schemi adattivi.

Pratica la attenzione prolungata, concentrata sui movimenti della mente, su come funziona e su i suoi schemi di comportamento. Il fuoco caldo della consapevolezza piena dissolve le nubi delle emozioni malate. Tu non sei disturbato dalla realtà ma dagli schemi di pensiero con cui la interpreti. Tu puoi trasformare la paura in fiducia, la rabbia in compassione, la delusione in speranza, la sconfitta in scuola di sapienza... Adopera l'energia della presenza mentale per riconoscere e abbracciare la rabbia con la gentilezza della compassione. Se anche l'altro non si merita il tuo rispetto sei tu che ti meriti di evitare il dispendio di energie provocato dalle emozioni negative e offri il profumo del mondo nuovo.

Se continui a ripeterti che le cose andranno male avrai la probabilità di scoprirti profeta, quel che temi accade, la paura crea realtà. Invece la mente si può distanziare dai contenuti che arrivano. Nessuno può farti del male senza il tuo consenso. Tu sei ciò che sei per le scelte fatte ieri, adesso puoi scegliere con mente più chiara il sentiero di emozioni positive: rispetto, affetto, solidarietà, accoglienza. Per quale programma emozionale premi il pulsante della mente?

Tu puoi scoprire convinzioni limitanti, schemi male adattivi... non è bene lasciare la mente a vedere quello che vuole. Per questo è **utile il confronto, il dialogo, la ricerca spirituale, l'auto mutuo aiuto: da solo vedi poco, insieme si vede di più**.

Il corpo parla sempre, c'è sempre una emozione che stai vivendo, diventa consapevole, riconosci e comunica con le tue emozioni.

"Mi meraviglio come mai la gente crede così difficile cambiare abitudini mentali, schemi di pensiero che conducono al cambiamento adattivo. Per me l'ecologia della mente sta diventando una priorità importante per il benessere del corpo e dello spirito. Ho imparato a spegnere il fuoco della rabbia, a comunicare in modo non difensivo, a non usare ricatti e a non manipolare gli altri col senso di colpa. Evito di dire "non sono d'accordo", "non mi va", "avrei da obiettare", "mi lamento"... L'ebbrezza della critica e della contrapposizione non paga bene, cerco di conciliare con parole positive, cerco di vedere nell'altro la mia umanità" (M.D.).

Le neuroscienze e la terapia cognitivista aiutano il governo della mente.

Leggi D. Goleman:

1. Intelligenza Emotiva;
2. Alchimia Emotiva;
3. Intelligenza Sociale.