

# SALUTE DELLA MENTE

Quando sei preso dal vortice degli impegni, quando temi di non saperti governare con equilibrio, quando non riesci più a godere le cose belle della vita... **ri-conquista il presente!**

Donati tempo per portare a casa la mente, per fare il pastore dei pensieri e metterli a riposare. Non sono gli eventi esterni che disturbano ma la interpretazione interna che tu fai. Tu puoi dis-identificarti, distanziarti dai contenuti della mente.

Per chi la sa adoperare la mente è la migliore amica; fa in modo che ti aiuti ad ascoltare il buon Consigliere Interiore.

Ciò che più aiuta la mente è la meditazione da intendere come educazione del carattere nelle quattro forme più semplici: 1) *Ferma i movimenti della mente e mettila a riposare.* 2) *Ritma le quattro fasi del respiro: ampiamente, lentamente e profondamente.* 3) *Viaggia dentro le membra del corpo con consapevolezza e gratitudine, va a trovare: volto, polmoni, cuore, spina dorsale, mani, piedi, ....* 4) *Chiama parole che danno energia positiva (mantra): gratuità, fiducia, pace, amicizia, compassione.*

La purezza del torbido si ottiene con la calma generandola lentamente; la meditazione è terapia, promuove la chiarezza interiore.

**Quando la mente è inquieta utilizza il corpo per quietarla.** Pratica la medicina del movimento energetico. Sfiata le tensioni erratiche con lo sforzo muscolare. Respira con intensità, canta, suona, corri, coltiva l'orto e i tuoi hobbies,... fa benefiche *"operazione fuori dai piedi"* (anche da te stesso!). Così attraverso il corpo tu puoi equilibrare la mente e lo spirito.

Per coltivare la salute mentale gli amici del villaggio hanno costruito il foglio-messaggio *"Compagnia della gioia"* con sei consigli che possono servire a tutti nella normalità della vita:

1. **Esponiti alla luce**, così il cervello secerne serotonina, sostanza chimica (neurotrasmettitore) che dà benessere.
2. **Fá movimenti energici**: ondeggia le mani tese ad arco sopra il capo, pratica il basculamento soffice e la respirazione ampia. Vocalizza, canta e danza.
3. **Svuota le scorie della mente** per mezzo della meditazione: rallenta i movimenti, allunga le 4 fasi del respiro, quieti le emozioni, congela i pensieri fino al vuoto mentale.
4. Con la mente liberata **va a prendere rifugio dalle parole-amiche** alle quali hai affidato il compito di guarirti e promuoverti. Esempio: celebra la gratuità della vita, respira la grazia di essere vivo. Ogni uomo è una stella.... Meglio vivere in pace che voler aver ragione. Vivi la fioritura del presente con consapevolezza pura.
5. **Raccontati**, entra in contatto con te, fa verità su te; c'è un libro continuo che tu puoi scrivere a te. Così tu puoi dialogare col buon Consigliere Interiore.
6. **Aperti ad ambienti nuovi**, fá reti di scambi reciproci di saperi e di servizi. Coltiva relazioni significative. Una sana vita di gruppo ti salverà! In questo mondo nessuno è solo se decide di lasciarsi aiutare. Ogni tanto... mettiti in viaggio!

Proposta: quali esperienze di salute mentale puoi raccontare?