

La mente come alleato

A cura di Suzanne Palermo¹

*La mente è una matassa di pensieri.
E giorno dopo giorno si riempie di desideri.
Svuotarla è un'impresa, perché la presa bisogna lasciare!
Come la scimmietta che dal vaso si vuole liberare.*

Incredibile quanti pensieri affollano la nostra mente e come ognuno nutre l'altro; si agganciano tra di loro come se fossero dei vagoni di un treno! Corrono veloci sulle rotaie del nostro "psico-nastro" e trasportano ogni genere di sensazioni e miriadi di congetture. Difficile fermarne il viaggio immaginario; impossibile scendere al capolinea!

Questo treno di pensieri è fatto di fili invisibili che si intrecciano e si ingarbugliano all'infinito per creare un tessuto incredibile: la nostra stoffa mentale. Se i pensieri che lo compongono sono ordinati e positivi la stoffa è piacevole: ci protegge come un ombrello in tempi di pioggia o un berretto quando c'è un calo di temperatura... Ma se proliferano senza sosta in modo confuso e disordinato la maglia si imbroglia e può anche far male.

La mente è uno strumento meraviglioso e imprescindibile per il genere umano, ma se non la teniamo in riga può trasformarsi nella nostra miseria. Per farlo bisognerebbe pulire regolarmente il tessuto che ci avvolge e plasma, e sciacquare via i pensieri che non servono. Adoperare un ammorbidente per rendere la nostra mente lanosa più soffice, e escogitare un'applicazione per togliere le pieghe, i solchi e le increspature che si sono creati a forza di ripetizione. Che bello se potessimo farne un indumento fresco, riportarla ad un nuovo punto di partenza, uno stato di quiete in cui possiamo trovare solo quei pensieri che vogliamo coltivare. Perché senza volerlo ci si trova spesso, e d'improvviso, avvolti da fastidiose erbacce: la trama della nostra maglia comincia ad essere disfunzionante e sembra volerci ingabbiare!

Padroneggiare uno strumento come la mente che è più veloce di un supersonico, impazza come il vento e si attacca a tutte le cose che vede, non è né semplice, né scontato. Esserne in controllo in un mondo fuori controllo è una sfida immensa. Non possiamo spegnerla *tout court*, o scongiurare il contatto con cose non desiderate, immagini negative e persino malvage, quando purtroppo queste realtà esistono e entrano tutti i giorni nelle nostre case attraverso la porta di accesso di televisori, tablet, portatili. Non ne siamo immuni quando abbiamo una mente-ventosa, tantomeno lo sono le menti aperte e malleabili dei più piccoli!

Se poi ci permettiamo di soggiacere al flusso di sollecitazioni che proviene dall'esterno, o dall'interno di noi, senza misura o discernimento, la nostra mente diventa sovraccarica e appesantita. E a furia di ricevere stimoli di cose già viste o udite - perché spesso è così - succede quello che capita quando si mangia tutti i giorni la stessa minestra riscaldata: ci si abitua al cibo stracotto, oppure ci passa la fame. Risultato? La nostra mente si prosciuga, perde energia e si addormenta, e avere una mente addormentata è come non averla. A questo punto non c'è più tempo da perdere. Ci vuole un "click" per risvegliarsi e accorgersi di essere pieni ma non sazi, rimpinzati ma affamati. Forse il 'treno' si fermerà per una sosta forzata e finalmente si comincerà ad usare la mente per quello che ci serve: fare da collegamento tra intelletto e cuore per nutrirsi di ciò che la nostra anima desidera tanto.

Ci si suggerisce di non lottare mai con la nostra mente ma di *osservarla* e di trattarla con la stessa premura e pazienza che si avrebbe con un bambino piccolo, per rieducarla, insomma. E nel frattempo che si fa?

¹ Pubblicato sulla rivista Gentesana, febbraio 2020

Quando un programma nel nostro computer diventa obsoleto con tutte le conseguenze del caso, basta un piccolo gesto, consapevole e concreto: si cestina e si installa un programma aggiornato e più performante.

Quando gli indigeni africani devono catturare una scimmia riempiono un vaso di prelibatezze e lei, che è una gran golosa... si avvicina furtiva, ci mette dentro la mano e zacheté, rimane incastrata! La mano della scimmia scivola nel ricettacolo, ma una volta che tiene in pugno l'oggetto desiderato il restringimento del vaso ne blocca l'uscita. Il vaso pesante le impedisce di scappare... e c'è un solo rimedio se non vuole essere catturata: lasciare la presa!

Che siano queste le parole chiave che cercavamo? Lasciare andare e riprogrammarsi? Sono questi gli indizi che ci aiuterebbero ad imbrigliare la nostra mente quel tanto da permetterci di osservarla per capire in che direzione ci sta portando e in che modo condiziona il nostro agire? Se impariamo a seguire i suoi movimenti scopriamo che non bisogna per forza prendere parte alle sue gabelle e ai suoi capricci, perché possiamo correggerla, guidarla e decidere noi l'uso che ne vogliamo fare.

Pensare bene, parlare con dolcezza e agire rettamente è la più grande responsabilità dell'essere umano. Pensieri luminosi, parole gentili e un buon comportamento sono importanti perché tutto ciò che facciamo ha un effetto su noi stessi e gli altri. Se i nostri pensieri e i nostri sentimenti sono puri e positivi, produrranno risultati simili. Provare per credere, e per comprendere che la nostra vita non è nelle nostre mani. È nella nostra mente!

Suggerimenti per educare la mente.

- 1) Parla il meno possibile.
- 2) Non pensare a quello che dovrai fare dopo o a quello che hai fatto prima, ma occupati solo di quello che stai facendo 'ora'.
- 3) Non attaccarti a quello che appartiene al passato o a quello che potrebbe succedere domani. È nel presente che nasce il futuro. Fa che i pensieri, le parole e le azioni di 'adesso' siano buone.
- 4) Osserva i tuoi pensieri. Sii determinato a diventare positivo e ottimista!
- 5) Non preoccuparti di nulla. Abbi fede e fiducia.
- 6) Scegli dei film, dei giochi e delle letture che non ti creino ansia o agitazione.
- 7) Pensa ai valori umani e coltivali nella tua vita.