La mente, mente?

No, la mente non mente, ma ha un comportamento che da come risultato... la menzogna.

Le ragioni che portano alla menzogna della mente sono molto profonde e per questo non visibili ad un occhio non allenato o meglio... *un occhio disallenato*.
Specifico questo perchè, noi in natura, senza le distorsioni che ci sono state inculcate con il sistema scolastico malato, con la pubblicità falsa che però sa farsi credere, con i mass media deviati, con anche un sistema alimentare truffaldino che "permette" di farici ingerire sostanze decisamente dannose e "rimbecillenti"... saremmo decisamente capacissimi di scoprire tutto quel che ci riguarda ed andare da soli alla soluzione senza dover per forza seguire dei corsi (che ho dovuto fare) sulla conoscenza e la riscoperta del proprio inconsico... o come si usa dire adesso... verso la conoscenza del Sè.

Ma torniamo all'argomento iniziale, la mente è parte di noi e come tale è quello "strumento divino" che abbiamo per "portare in superficie" i messaggi dell'anima.

Tutto ciò che l'anima ci chiede di fare per la sua evoluzione, ci arriva sotto forma di energie sottili che possiamo percepire nel nostro sistema energetico sottile, cioè nei sette chakra e nei tre canali principali, ovviamente, per percepire queste energie ci vuole un certo allenamento specifico tipo quello che si può esperenziare con la meditazione di Sahaja Yoga.
Ma ci sono anche altre discipline Yogiche ugualmente valide, l'importante è arrivare a comprendere e sentire la presenza di questo sistema energetico esistente in ognuno di noi e magari raggiungere anche la capacità di riequilibrarlo ogni volta che serve.

Le energie sottili diventano poi emozioni nel nostro corpo, quelle sensazioni quasi di vibrazioni sottilissime ma percepibili, queste sono già più "visibili" anche ai poco allenati, sono quelle sensazioni che ci fanno dire le famose frasi del tipo...
a pelle penso di dover fare in questo modo...
lo sento nella pancia...
ho la sensazione di dover fare così...
sento di dover agire in questo modo...
credo di sentire che sia giusto fare cosi...
il cuore mi dice di fare così...
ecc...

quando l'energia sottile è diventata emozione, viene quasi in superficie.
A questo punto interviene la mente che deve tradurre in modo più completo il messaggio e farlo diventare appunto... parola, pensiero compiuto.

Ma veniamo a quando diventa falso quel messaggio tanto da farci dire... la mente, mente.

Tutti questi passaggi sono anche dei filtri, questi filtri modificano il messaggio iniziale facendolo diventare qualcos'altro, a volte addirittura l'opposto del messaggio iniziale.

Perchè avviene questa distorsione del messaggio iniziale della nostra anima? Cosa e/o chi distorce il messaggio?

Quel che ci rovina sono le paure, le paure legate al nostro passato, le paure legate alle nostre aspettative per il futuro (ma sempre basate sulle esperienze e "conoscenze(?)" passate)... le emozioni non comprese e non risolte, i blocchi emotivi della nostra infanzia, il karma non compreso che si ripresenta attraverso la ripetitività di "certi errori" comportamentali che ci fanno anche dire (erroneamente) *io sono fatto così(?)*.

Nessuno di noi è sbagliato nella sua vera essenza, nessuno di noi ha una sola cosa sbagliata nella sua vera essenza, anzi, nella nostra vera essenza noi siamo tutti perfetti e soprattutto perfettamente armonizzabili in un mondo che potrebbe diventare la perfezione assoluta se tutti sapessimo ritornare alla nostra vera essenza.

Ma cos'è la nostra vera essenza?

La nostra vera essenza è un vivere nell'ascolto puro della nostra anima, un vivere senza le paure del passato, un vivere senza filtrare i suoi messaggi, un vivere senza le distorsioni dei suoi messaggi.

Le distorsioni dei messaggi dell'anima abbiamo visto che avvengono nei livelli del sistema energetico sottile, nel nostro inconscio, nella nostra mente.

Il sistema energetico sottile è un sistema di sola energia, come tale è influenzato dalla componente psicologica in modo diretto.
Nel sistema energetico sottile sostanzialmente passa l'energia che se non viene espressa nel giusto modo, con la giusta modulazione, finisce per sedimentare da qualche parte generando le prime avvisaglie di qualcosa che non va.
L'anima ha un linguaggio semplice che è quello dell'amore incondizionato, ogni cosa che va contro questo principio di base, finisce per generare dei sedimenti energetici nel nostro sistema energetico sottile generando sofferenza.
Per ogni situazione ci si dovrebbe chiedere non cosa è giusto o sbagliato ma... l'amore come si comporterebbe? Non io ma l'Amore, come risponderebbe?

Per esempio:
Se non riesci a perdonare qualcuno, il primo avviso di sofferenza della tua anima lo senti nel tuo sesto chakra, nella tua testa, al centro della tua testa.

Se non riesci a perdonare, il primo che ci rimette sei tu stesso e il sistema energetico sottile te lo fa capire generando la prima sofferenza, appunto, accumulo di energia che si manifesta quasi subito somaticamente nella testa, nei pressi della sua collocazione... dolore alla testa.

Lo stesso per ogni altro chakra e quindi per ogni altra emozione legata agli aspetti psicologici di ogni singolo chakra.
I chakra principali sono 7, ma insieme racchiudono oltre mille aspetti della nostra personalità.
I tre canali principali poi di ogni aspetto ci danno la polarizzazione che abbiamo dato,
negativa (che sarebbe meglio dire attrattiva) =canale sinistro
positivo (che sarebbe meglio dire proattivo) =canale destro
centrato = canale centrale, dove risiede anche il ***"qui e ora"*** di ogni aspetto della nostra vita.

Il nostro inconscio poi, è il nostro bambino interiore, che ha alcune (in realtà tantissime) emozioni non comprese nell'infanzia e per questo motivo è stato saggiamente definito *bambino interiore*, perchè quelle emozioni ce le fa rivivere quotidianamente nello stesso modo di quell'età in cui quella emozione è stata non compresa e quindi bloccata.
Fateci caso, le persone paurose, nel momento in cui manifestano la loro paura, hanno un comportamento decisamente infantile, hanno il comportamento dell'età che avevano la prima volta che hanno vissuto quella emozione, un comportamento che si ripete per far comprendere cosa non ha capito il bambino di allora, cosa ha offeso il bambino di allora, cosa ha ferito emotivamente il bambino di allora.

Quindi, le emozioni non comprese, le emozioni bloccate, dette comunemente, credenze limitanti, sono quelle emozioni legate a ricordi che abbiamo della nostra infanzia, di quelle situazioni che non abbiamo compreso ed hanno determinato in noi "la paura di

riviverle allo stesso modo di come le abbiamo interpretate in quel momento", quest'ultimo passaggio però l'ho sottolineato perchè, come vedremo più avanti a proposito del concetto di **risonanza emotiva**, comprenderemo che in realtà le cose stanno un pò diversamente, in realtà non è paura di rivivere quelle stesse emozioni ma un è vero e proprio richiamo inconscio verso quella emozione
cioè, in realtà il nostro inconscio quella emozione la vuole realmente rivivere, la vuole riportare in superficie, la vuole far diventare manifesta per poterla comprendere, per dare alla mente la possibilità di comprenderla e di guarirla... ma ne parleremo più avanti.

Per ora vediamo con qualche esempio classico come si originano i blocchi emotivi.

Se al primo giorno dell'asilo, abbiamo interpretato il momento dell'andare via di mamma lasciandoci con la maestra sconosciuta, come un abbandono, ogni volta che ci troviamo davanti alla situazione di una persona cara che si allontana, che esce dalla porta di casa, che ci saluta, foss'anche solo per andare a fare la spesa, noi rivivremo nel cuore quel magone in gola, quella sensazione di abbandono di quel primo giorno di asilo.
In futuro, nel gergo tecnico si dirà che la persona soffre della ***credenza limitante della paura dell'abbandono***. Ovviamente la stessa credenza limitante può originarsi in moltissimi altri modi.

Si dice che, le emozioni vissute fino ai nostri 13 anni formano la base del nostro carattere.
In realtà, sono le situazioni non comprese che abbiamo memorizzato sotto forma di emozioni a generare le distorsioni nell'ascolto della nostra anima e quindi quel... *sono fatto così* che, come abbiamo compreso poco fa è solo la manifestazione delle nostre emozioni non comprese.
l'inconscio parla poco ma "emoziona" moltissimo e quindi

memorizza principalmente l'energia emotiva più che la scena vissuta e non compresa
Anche da eventuali parole sbagliate che ci sono state ripetute più volte ne memorizza l'emozione derivante in base alla tua interpretazione di quel momento, non sempre, anzi, quasi mai il senso logico che quelle parole avevano o volevano trasmetterti.

Se la maestra ci ha detto, *"sei sempre l'ultimo!"*, magari lei credeva che rimproverandoti così, con queste parole, tu comprendevi che dovevi fare prima, ma paradossalmente poi siamo finiti per comportarci anche nel nostro futoro come ritardatari... cosa è successo realmente?
È successo che tu hai colto in quelle parole della tua maestra un messaggio diverso da quello che lei voleva trasmetterti.
(È anche possibile che volesse trasmetterti esatamente quello che tu hai interpretato, ma questo rientrerebbe nel concetto che sviscereremo più in la della **risonanza emotiva** ma dal punto di vista degli altri)

Le parole della maestra... (*sei sempre l'ultimo)* hanno generato in te l'emozione predominante del ritardatario, tu sei diventato ritardatario per quella frase ripetuta, forse prima era una volta ogni tanto perchè, magari avevi situazioni in casa che non ti permettevano di essere sempre puntuale ma poi è diventata abitudine... può darsi che tu abbia preso quelle parole con rassegnazione... inconsciamente ti sei detto...
se lo dice la maestra, vuol dire che è vero quindi è inutile che mi affanno a fare prima... sono fatto così....
oppure...
visto che ormai mi hanno definito ritardatario, non serve che mi affanno a fare prima...
oppure, ancora, può darsi che per una forma di ribellione contro l'offesa tu hai deciso di fare l'ultimo apposta... ma poi è diventata una abitudine che ti sei portato dietro per tutta la vita... (in questi casi la credenza limitante non sarebbe quella del ritardatario ma quella del ribelle autolesionista che però viene portata in superficie attraverso il

comportarsi da ritardatario)
in un modo o nell'altro tu non sei un ritardatario anche se ti comporti come tale, ma uno che non ha compreso il senso di quel qualcosa detto da altri che in realtà non lo riguarda perchè, lo ripeto... ognuno di noi, nella sua vera essenza è semplicemente perfetto.

Quindi... come abbiamo visto con pochi esempi, tutto ciò che determina il nostro comportamento abitudinario è determinato non dalla volontà mentale ma da altre volontà che risiedono nel nostro inconscio.

Nei corsi per la conoscenza del proprio inconscio che ho fatto, grazie ad Antonio Origgi ho compreso che l'inconscio va compreso, non indottrinato non modellato, non "addestrato" e, per comprenderlo, paradossalmente si deve usare la propria mente.

Ogni situazione di vita che ci crea sofferenza noi l'abbiamo praticamente generata in noi.
La sofferenza il più delle volte non è nemmeno reale ma è solo un nostro modo di vivere determinate emozioni.

Ci son persone che nelle giornate di feste soffrono tantissimo, il che può sembrare assurdo, ma poi, scoprendo il loro passato si viene a sapere che... per esempio... essendo vissuti in campagna vicinissimi al paese, hanno passato ogni giorno di festa paesata in casa, per paura che i ladri facessero razzie nei magazzini, a fare i guardiani e... se stai vicinissimo al paese, senti i rumori della festa, senti le musiche delle giostre, senti i cantanti che suonano in piazza ma tu non ci sei...
tu sei pervaso in quelle giornate dal sentimento di paura dei ladri, dal sentimento di costrizione a stare in casa, dal sentimento di negazione della felicità della festa, dal sentimento di rabbia contro i genitori che non fanno un lavoro come i genitori degli altri bambini amici tuoi, dal sentimento di rifiuto del lavoro che stanno

facendo i tuoi genitori...

come vedi, si accumulano parecchie possibilità di generare credenze limitanti, molto spesso tutte queste emozioni citate si accumulano generando qualcosa di molto complesso da gestire in futuro, ma non disperare, tutto è possibile, come vedremo più avanti, è possibile sanare tutte le ferite del nostro inconscio.

Va da sè che in futuro, in ogni giorno di festa, anche se non abiti più in campagna, anche se non esiste più quella condizione di quando eri bambino, comunque, le feste richiameranno in te quella tua infanzia e tu, paradossalmente finirai per non saper cogliere la gioia della festa anzi... adirrittura potresti arrivare ad odiare ogni situazione che possa provocare gioia, potresti arrivare a rifiutare la gioia ed ogni cosa o persona che possa donartela... stai ancora soffrendo per la gioia negata quando eri bambino, stai ancora ripetendo la sofferenza già vissuta perchè tu non hai compreso che... in quella condizione doveva andare così, non hai compreso le esigenze reali della famiglia, non hai compreso i perchè di tuo padre, non hai compreso come farebbe una persona matura... ma è ovvio, eri solo un bambino.

Adesso andiamo alla mente che... mente...
abbiamo però cominciato a capire perchè la mente, mente.

Lo puntualizziamo meglio..

la mente, mente perchè il messaggio che dovrebbe portare in superficie è stato distorto dalle paure inconsce non ancora comprese.
Ogni blocco emotivo, genera una distorsione del messaggio dell'anima, genera un "non fluire" delle energie sottili che con il tempo si accumulano nei chakra di riferimento generando sedimenti energetici che con il tempo (a volte anche subito) diventano anche malattia.

La nostra anima ci parla continuamente, ci chiede continuamente di fare delle cose, ci chiede di ascoltarla e di fare il nostro "dovere", ci chiede di metterla in una condizione ideale per poterci portare in superficie il suo messaggio in modo sano e limpido.

Ce lo chiede anche attraverso le nostre incomprensioni, anche attraverso le nostre ferite emotive, facendocele rivivere quotidianamente.

Risonanza emotiva.

Sostanzialmente, la risonanza emotiva è lo stratagemma che ha trovato il nostro inconscio per farci rivivere l'emozione che vuole che noi gli guariamo.

Noi siamo anche una specie di batteria energetico-emotiva.
Come tale, abbiamo bisogno (a livello puramente energetico) di tenerla carica, almeno fino a quando non avremo compreso ogni singolo blocco emotivo e l'evremo risolto.

Noi abbiamo quindi il bisogno di alimentare le emozioni bloccate nel nostro passato per tenerle vive e comprenderne il messaggio nascosto, quella cosa che non abbiamo compreso da bambini e a volte, addirittura il nostro karma antico.

Le emozioni che non abbiamo compreso, noi le alimentiamo quotidianamente andando a cercare (quotidianamente) delle situazioni in cui queste emozioni possono manifestarsi.
Se non ci sono nell'ambiente che ci circonda, siamo capacissimi addirittura di generarle in noi anche senza nessun motivo cercando in un modo a volte quasi spasmodico di trovare qualcuno che possa farcele rivivere, è il caso di quelli che si alzano la mattina già con la luna storta e... guardacaso trovano subito qualcuno che gliele fa girare di più... ma la colpa (se di colpa si può parlare), di

chi è?
Se non c'è il tipo che ci fa stare male, siamo capaci di provocare qualcuno che ad un certo punto comincia a comportarsi in un modo che, "nessuno si sarebbe mai aspettato", è stato istigato da te che avevi bisogno di risentire il dolore di quella emozione non ancora compresa e, fino a quando non la comprenderai, starai sempre a provocare persone innocenti e a farle diventare quelle che tu vuoi, fino a quando potresti trovarti o totalmente isolato dagli amici che avevi o totalmente armonizzato in una nuova compagnia di persone che hanno la tua stessa necessità di manifestare quel dolore che il tuo inconscio ti sta tirando fuori ripetutamente.

Noi cerchiamo letteralmente una risonanza (come i diapason) all'esterno per alimentare l'emozione in noi, a volte, quando non riusciamo proprio a comprenderla, l'inconscio ci porta a livelli estremi fino a farci comportare davvero male con tutti, fino a generare una sofferenza indicibile ma apparentemente senza nessun senso.

Non ci sono i cattivi fuori di noi, ci siamo noi che entriamo in risonanza con tutti quelli che hanno le nostre stesse esigenze emotive di dolore.

Chi ci fa vivere ripetutamente una emozione negativa, è una persona che noi abbiamo attirato o avvicinato inconsciamente per fare in modo che emerga quella sofferenza da dentro di noi in modo da poterla vedere in faccia, in modo da, (come si dice negli ambienti mistici) entrare nel dolore per poterlo trascendere... per poterlo comprendere e guarire.

Scappare da chi ci fa soffrire, senza aver colto questo messaggio, pone il nostro inconscio nella condizione di andarci a cercare altre persone magari più fastidiose di quella che abbiamo lasciato per poter rivivere ancora una volta quella emozione non compresa.

Il nostro inconscio vuole che tu comprenda e te lo comunica con il linguaggio che conosce meglio, quello delle emozioni.

L'inconscio sei tu, è una parte fondamentale di te, è, per quel che si dice negli ambienti accademici, quella parte di noi che ci guida per il 90-95% della nostra vita, ma sempre alla ricerca semplicemente di emozioni, emozioni che stanno già in noi e che vuole farti rivivere per fartele comprendere.

Se, per esempio, soffri del blocco emotivo della sofferenza dell'abbandono, in ogni situazione in cui la tua partner si allontana per un pò o peggio per qualche giorno, il tuo inconscio ti farà emergere quella sofferenza che tu non hai compreso in tenera età, quando è successo per la prima volta che tu non hai compreso quel passaggio della tua vita.

Non avendolo compreso, non avendo tutti i dati necessari a metabolizzare quel passaggio, te lo ripropone sotto forma di sofferenza, la stessa sofferenza che ha vissuto in quel momento ormai relativamente antico.

Così accadrà che tu comincerai a soffrire semplicemente per un ritardo di tua moglie/marito di 10 minuti nel rientro a casa, poi se succede qualcosa che porterà a dover stare lontani un giorno diventerai geloso, poi ancora di giorno in giorno accumulerai sempre più tensione in te per questa tua sofferenza inconscia che non riesci a riconoscere, e più non la riconosci, più il tuo inconscio caricherà la dose, facendoti soffrire sempre di più ma... se proprio non vorrai comprendere, allora sarà capace anche di portare la tua partner alla disperazione provocandoti esattamente quella sensazione che hai vissuto nella tua infanzia, ma non come è stata realmente, bensì come tu l'hai interpretata, cioè un abbandono definitivo di tua moglie... o ancora peggio, ti porterà ad abbandonarla tu stesso, apparentemente (nel caso sia tu ad

abbandonarla) ti giustificherai con il non voler più soffrire, ma in realtà è il tuo inconscio che ti ha riproposto esattamente la stessa emozione e tu ancora una volta, non l'hai compresa.

Se non comprenderai questa tua emozione, la tua vita sarà sempre costellata da abbandoni continui e costanti e soffrirai continuamente per questa emozione.

Lo stesso vale per ogni altro tipo di emozione bloccata.

Il concetto è sempre lo stesso, l'inconscio ti presenta delle situazioni, tu vivi le tue emozioni, senti le tue interpretazioni di queste emozioni e cominci a soffrire, questa sofferenza è una risonanza di quel che c'è in te dalla tua tenera età, è una emozione che devi comprendere e far comprendere al tuo inconscio.

Questo meccanismo di risonanza emotiva si ripeterà all'infinito fino a quando non l'avrai compreso e guarito.

I sistemi per comprendere queste emozioni sono tantissimi.

Uno che ho collaudato personalmente e che molti amici che l'hanno usato han detto che funziona davvero inesorabilmente, è l'osservazione amorevole del proprio respiro.

Questa pratica, porta ad un primo vantaggio immediato che è il miglioramento spontaneo del proprio modo di respirare, con tutti i vantaggi facilmente immaginabili a livello fisico, ma porta ad un'altro aspetto importantissimo di cui abbiamo bisogno.

Come già detto più volte, le persone di oltre cent'anni fa, vivevano in un ambiente diverso da questo moderno, oltre cent'anni fa non c'erano i mass media che rimbambivano le persone, non c'èra la moda, non c'èra il concetto idiota secondo il quale, se vuoi essere considerato un creativo devi seguire la moda...

cent'anni fa, la creatività era realmente tale, cioè era unicità spontanea, cioè qualcosa che doveva sgorgare da dentro di te.

Oggi invece siamo tutti orientati all'esterno, per ogni cosa che volgiamo capire, ci guardiamo intorno, guardiamo all'esterno, ogni problema vogliamo che venga risolto all'esterno invece che guardarci dentro e comprendere perchè ci troviamo in questo problema, vogliamo curare il sintomo e non la causa, la manifestazione del problema e non la sua origine.

Purtroppo, se abbiamo compreso il meccanismo della risonanza emotiva, là fuori, al nostro esterno, noi viviamo nel nostro problema, viviamo nella manifestazione del nostro inconscio e dei suoi blocchi emotivi, viviamo nel mondo problematico in cui ci chiede di stare il nostro inconscio per poter manifestare il suo dolore non compreso, e se lo vediamo sempre con gli occhi rivolti all'esterno e non alla fonte (cioè in noi stessi) continueremo a restare in risonanza con quell'ambiente nel quale noi stiamo vivendo il nostro problema, continueremo a vivere nel problema, continueremo (fino a quando non avremo guarito il nostro blocco emotivo inconscio) ad alimentare ogni possibilità inconsciamente per continuare a perpetuare quel problema.

Quante volte ci accorgiamo di tutte le soluzioni al problema sempre dopo che è troppo tardi? Ma credete che una mente inconscia che ha capacità di calcolo inimmaginabili non l'aveva vista?
Ma non puoi risolvere il problema esterno fino a quando da dentro di te emerge sempre la stessa emozione che ha esattamente il compito di farti vivere quel problema.

Se cambi ambiente, se cambi partner, se cambi lavoro, se cambi famiglia, se cambi ogni cosa della tua vita, in qualunque altro nuovo contesto andrai a vivere troverai sempre (nel giro di poco tempo) le condizioni per rivivere la stessa emozione.

Potrebbe accadere che la rivivi in situaizioni totalmente nuove, ma l'emozione predominante sarà di nuovo la stessa.

Sei tu che le alimenti in te, con quella tua batteria emozional-energetica che ti porti dietro, una batteria che si alimenta dall'esterno armonizzandoti in situaizioni in cui quelle emozioni devono emergere e generare in te la stessa sofferenza che hai vissuto la prima volta e, che non hai ancora compreso.

Dicevamo della osservazione del respiro (e mi scuso per l'ulteriore divagazione)

imparando ad osservare il propiro respiro nel quotidiano noi indurremo la nostra mente (ed è qui che diventa preziosa) a guardare dentro di noi, non più all'esterno.

Per alcuni ci vorranno un paio d'anni, per altri basteranno due settimane, ma di certo non dall'oggi al domani... però prima o poi succederà che tu comincerai a guardarti dentro realmente.

Attraverso l'osservazione del tuo respiro spontaneo tu sei costretto a vedere te stesso, per analogia pian piano tu imparerai a vedere te stesso nel quotidiano anche per altre faccende non collegate al respiro... vedendo te stesso, imparerai a vedere l'origine delle tue emozioni quando sono ancora una fiammella, prima che diventino (come dice Pier Giorgio Caselli) un incendio.

Più praticherai nel quotidiano l'osservazione del respiro, più velocemente accadrà questa inversione del punto di osservazione, più presto ti accorgerai che **la tua mente**, è preziosa, ma deve fare il lavoro per il quale è nata, non quello per il quale è stata indottrinata (soprattutto dai mass-media e dalla falsa istruzione che ci ha insegnato a guardare fuori, e non dentro), **deve osservate te stesso, non gli altri**.

Per rimuovere le credenze limitanti devi fare delle cose particolari, di tecniche ce ne sono tante ma, non serve che io te ne indichi qualcuna.

Se impari ad osservare te stesso, e lo fai onestamente, senza pretese mentali (cose logicamente possibili perchè la mente, che oggi ha il potere assoluto, difficilmente si lascerà togliere quel tipo di potere dalle mani), senza aspettative assurde, ma affidandoti alla parte saggia di te stesso, man mano vedrai la tua vita nella sua vera essenza, la vita intorno a te si acquieterà e tutto diventerà più chiaro.

È un percorso di vita, non è una formula magica istantanea, ma quando avrai innescato questo modo nuovo di osservarti, avrai aperto finalmente un dialogo con il tuo inconscio che, come per una specie di magia o miracolo ti guiderà verso le tecniche a te più adatte per rimuovere definitivamente ogni credenza limitante.

Non è escluso che riuscirai addirittura a trovare un metodo tuo per rimuoverle, ma non montarti troppo la testa ;) abbi semplicemente fede in questa parte di te che fino ad ora non hai mai avuto il coraggio di guardare in faccia, il tuo inconscio, quel bambino che è in te e che ti chiede aiuto da tutta la vita...

(e mi viene in mente...
se non diventerete come bambini... non entrerete mai)

<u>La tecnica dell'osservazione del respiro</u> è tutto sommato facile.

Seguimi.

Devi fermarti nel corso della giornata ed osservare semplicemente come stai respirando, devi farlo più volte al giorno, anche trenta quaranta volte, ma non serve per chissà quanti minuti, bastano anche 20 secondi per volta ma fatti nel giusto modo.

NON devi giudicare il tuo respiro
NON devi modificare il tuo respiro
NON devi controllare il tuo respiro

DEVI semplicemente osservare il tuo corpo che respira.

Osservati mentre respiri e fallo con un distacco un pò particolare.

Immagina che il tuo corpo sia tuo figlio, distaccati un attimo da te stesso ed osserva come sta respirando, non dirgli nulla, osservalo(osservati) e basta ma... come farebbe un padre o una madre che osserva il suo bambino che dorme nel suo lettino.

Con la stessa amorevolezza, con lo stesso distacco amorevole, con lo stesso sentimento.

Il tuo inconscio, a lungo andare si renderà conto di te e comincerà a manifestarsi, dapprima con un miglioramento delle tue intuizioni, poi in altri modi ma tutti stupendamente belli... e intanto, tu, tu mentale, avrai imparato a vedere nella giusta direzione, dentro te stesso.

Ci sono altri sistemi per accelerare questo "incontro", uno dei tanti che ho sperimentato recentemente e che da risultati decisamente belli, è la recitazione di un mantra buddhista, **Nam Myoho Renge Kyo**.

Questo mantra ha la capacità di portare all'equilibrio dei due emisferi cerebrali e in questo equilibrio diventa più facile essere armonici tra mente inconscia e mente conscia, porta, almeno durante la recitazione, alla capacità di mettere la mente allo stesso piano del'inconscio.
Inoltre, se viene fatto con la giusta frequenza, con la giusta cadenza, può portare alla percezione delle intuizioni perchè può armonizzare le nostre frequenze cerebrali con le frequenze dove l'Universo ci comunica i suoi messaggi anche divini.

In questa condizione meditativa ci si potrebbe mettere con l'intenzione di risolvere un problema, ma l'ideale è mettersi in meditazione-recitazione senza nessuna aspettativa.

È un mantra che potrebbe come detto già, permettere di portare alla risoluzione dei problemi che ci affliggono, ma se lo utilizziamo per risolvere il problema, risolveremo solo il problema del momento, il sintomo, non la causa... cosa che presto si ripresenterà in altre forme ma con la stessa emozione di base, se invece ci mettiamo in meditazione-recitazione con la mente aperta ad ogni possibilità, ad ogni messaggio, ci arriverà di volta in volta qualcosa di realmente utile, anche la comprensione del problema di base che ci fa ripetere continuamente lo stesso tipo di emozione di sofferenza che viviamo e che vogliamo curare.

Sta a noi ora comprendere cosa vogliamo avere da queste possibilità che la vita ci offre.

Tornando all'argomento iniziale...

la mente, mente?

no, la mente non mente, è solo distratta dal suo compito reale e come tale, come distratta, non vede dove nascono i problemi e si propone continuamente a fornire soluzioni che non può comprendere, perchè non ne vede l'origine reale, cioè non vede dentro di noi, non vede dove nasce ogni emozione che noi andiamo a cercare e/o alimentare nel mondo che ci circonda, non vede la responsabilità reale e soprattutto, è indottrinata, ma nel peggiore dei modi, è indottrinata a guardare nella direzione opposta.

Però non è stupida, e basterà insegnarle a guardare nella direzione giusta per vedere subito manifestata l'unione.

Quando la mente e l'inconscio si guarderanno in faccia amorevolmente, nascerà l'unione perfetta, diventeremo una sola entità, perfetta, unica, magnifica, creativa, "magica".

Diventeremo amore vero e totale, cominceremo a chiederci spontaneamente.. in ogni situazione di vita...

L'Amore, non io ma l'amore, come reaggirebbe?
L'Amore, come risponderebbe?
L'Amore, cosa direbbe?
L'Amore, cosa farebbe?

Non io, ma l'Amore, io mi annullo nell'Amore totale, io divento Amore.

Giuseppe Lembo
10 luglio 2015
San Paolo di Civitate (FG)