

OSSERVARE I PENSIERI – REGOLARE IL CUORE



***Siamo ciò che pensiamo.
Tutto ciò che siamo è prodotto dalla nostra mente.
Ogni parola o azione che nasce da un pensiero torbido è seguita dalla sofferenza,
come la ruota del carro segue lo zoccolo del buo.***

***Siamo ciò che pensiamo.
Tutto ciò che siamo è prodotto dalla nostra mente.
Ogni parola o azione che nasce da un pensiero limpido è seguita dalla gioia,
come la tua ombra ti segue, inseparabile.***

I Versi gemelli dal DHAMMAPADA

La mente caratterizza l'uomo e lo rende unico rispetto agli altri animali della terra; in psicologia e nell'accezione comune con "mente" si intende il procedimento del pensiero e l'attività logica del cervello.

Nella civiltà occidentale però andiamo oltre: **ci identifichiamo totalmente con la nostra mente, tanto da attribuirle altri aspetti dell'esperienza umana**, e a volte i pensieri diventano una sola cosa con le emozioni, i desideri, le aspettative.

In questo caso l'attività mentale si svolge per lo più in modo inconsapevole e reattivo; quando questo accade non siamo più noi a dirigere la mente, ma lei diventa il nostro padrone. Se non è stabile ed addestrata, la mente non sa concentrarsi, *ma "va per viole"*, salta come una scimmia da un ramo all'altro e non riusciamo a fermarla.

Normalmente il pensiero accetta o rifiuta la realtà con la quale viene in contatto, e lo fa sulla base di schemi preesistenti: capita così di ricercare e **scoprire sempre ciò che già sappiamo** e che già abbiamo già accettato dentro noi stessi.

Da qui la scarsa attitudine e la poca elasticità ad accettare il nuovo e il cambiamento. Questo tanto più accade, quanto più la mente è rivolta verso gli oggetti esterni, conoscibili attraverso i sensi, per i quali esiste una progressione che possiamo

ricordare con il noto proverbio: **ascolto e dimentico, guardo e ricordo, faccio e comprendo.**

Volendo con questo affermare che comprendere significa sperimentare, e ciò interessa corpo e mente, in un'attività che non è solo cognitiva, ma soprattutto esperienziale.

Le griglie attraverso cui filtriamo la realtà si rifanno perlopiù a vecchi schemi che ritornano: condizionamenti familiari e sociali ben introiettati, idee radicate su ciò che siamo o non siamo, un po' meno esperienze e vissuti personali, **quasi per niente il corpo.**

Al contrario le pratiche di consapevolezza, fra cui **la meditazione e il Qigong** possono aiutarci a percepire i nostri pensieri e il nostro mondo interiore, affrancandoci dalla mente reattiva. Ricordiamo che l'osservazione dei pensieri nelle discipline cinesi viene definita **tiao xin** – regolare il cuore

La pratica della consapevolezza in particolare conduce a **"prendere confidenza" con l'anatomia della mente, con le origini dei pensieri e delle emozioni**, arrivando a percepire come un pensiero si muove, interagisce con altri pensieri, regola le relazioni col mondo esterno. La consapevolezza dei pensieri presuppone per prima cosa **l'osservazione, senza nessun giudizio di valore nè aspettative.**

Osservare i pensieri è **un'attività che il nostro ego non ama e non desidera**, se è vero, come dice Corrado Pensa che *"...la pratica pian piano ci rivela che noi, per lo più, siamo ben poco in contatto con le cose così come sono. E ciò perché la contrazione fondamentale dell'io-mio ci preclude la realtà. Questa sorta di paralisi ci porta a una radicale incapacità di ascolto ovvero di consapevolezza.*

Sicché piuttosto che alimentarci dell'ascolto diretto (di cose, situazioni, persone) noi ci nutriamo, piuttosto, di giudizi, concetti, reazioni espresse prima e durante l'ascolto, ascolto che finisce così per aver luogo ben di rado. E il nostro 'spazio del cuore', potenzialmente assai vasto, non può che restringersi e contrarsi".¹

Fare esperienza dei propri pensieri, osservando come nascono e crescono, è come osservare un fenomeno della natura, **semplicemente accade.**

La stessa cosa avviene in un primo tempo nel **Qigong o nella meditazione** con la percezione del respiro: lo ascolto senza modificarlo, poi potrò lavorare ed eventualmente trasformarlo.

¹ Corrado Pensa – Il coraggio della consapevolezza – www.lameditazionecomevia.it

In Medicina cinese gli automatismi involontari e le cose "apprese" con la ripetizione dei gesti sono legate all'aspetto psichico del **polmone, detto Po**.

Osservare il respiro, che così si calma e diventa più profondo, significa dare un **segnale di cambiamento** al nostro **Po**, cioè alle nostre abitudini e schematismi mentali (e corporei). Per questo le discipline di sviluppo personale, occidentali ed orientali, pongono **il respiro** al centro della pratica.

La presenza mentale ci può condurre, nel tempo, ad essere più tolleranti con le nostre fragilità, perché **paradossalmente se abbandoniamo la mente "volitiva"** e lasciamo spazio all'ascolto, entriamo in maggiore sintonia con le nostre profondità.

Ed essere più tolleranti con la nostra parte "debole" ci rende capaci di accettare meglio le debolezze altrui. In altre parole: un modo per comprendere meglio gli altri è avere maggiore compassione per noi stessi.

Come qualunque altra cosa, **queste pratiche non vanno giudicate ma sperimentate**, come dice il Maestro Zen Tich Nhat Hanh: *"Non siate impazienti di credere a una cosa anche se tutti la ripetono, o se è scritta nei sacri testi o, ancora, affermata da un maestro riverito dal popolo. Accettate solo ciò che si accorda con il vostro giudizio, ciò che i saggi e i virtuosi condividono, ciò che reca realmente frutto e felicità. (...) Siete in grado di giudicare da soli ciò che va accettato e ciò che va rifiutato".*²

Eugenio Golino

² (Thich Nhat Hanh, *Vita di Siddhartha il Buddha* - pag. 290) www.esserepace.org