

## Il controllo della mente\*



Il controllo della mente è il fondamento di tutta la procedura che porta alla realizzazione finale: quella del risveglio. Per attivare il controllo occorre uno sforzo della volontà di osservare le proprie sensazioni, le proprie emozioni, i propri pensieri, che sono l'origine del piacere o della sofferenza.

È evidente che i pensieri positivi (fiducia, accettazione, simpatia, benevolenza) che noi dobbiamo introdurre nella nostra mente sono volontari, mentre i pensieri negativi (diffidenza, sospetto, antipatia, rancore) non appartengono alla sfera della volontà. Nessuno, infatti, si procura intenzionalmente la sofferenza, ma questa viene cagionata automaticamente dalla nostra memoria custodita nell'inconscio. Il pensiero involontario infatti non è altro che la manifestazione della tensione derivante dalle ansie, dalle paure, dagli insuccessi, dalle insicurezze registrati nella nostra memoria.

I pensieri negativi sono come i semi da cui nascono le piante; essi generano piante velenose che costituiscono la nostra sofferenza, poiché la sedimentazione dei pensieri nella memoria avviene con tutto il loro corredo emotivo ed è appunto l'emozione a suscitare il pensiero: più forte è

---

\* Appunti da un contributo di GIULIO CESARE GIACOBBE.

l'emozione, più frequentemente si riproduce il pensiero. Si tratta fondamentalmente di operare un'igiene mentale. Noi non siamo gli autori volontari del pensiero tensivo; esso è prodotto meccanicamente dalla nostra memoria sulla spinta del turbamento registrato nel passato. L'identificazione del nostro io con quel pensiero fa sì che noi ne siamo dominati.

Nel caso in cui i pensieri negativi invadono sistematicamente la mente, il necessario CONTROLLO DELLA MENTE è costituito dall'OSSERVAZIONE DISTACCATA DEL PENSIERO, idonea a neutralizzare la carica emotiva e a spezzare la catena dell'autorafforzamento nella memoria e dunque la sua forza di riproduzione.

In tal modo il nostro IO, quale centro di identificazione, si sposta dal pensiero all'osservatore. Questa funzione del nostro cervello è nota col nome di coscienza ed è praticamente come se il cervello vedesse se stesso durante il proprio funzionamento. Il saggio osserva sempre con distacco i propri pensieri ed è sempre consapevole del loro automatismo. È come se la coscienza fosse la sede naturale dell'energia psichica; fin quando la coscienza si identifica con le emozioni e i pensieri, questi si manifestano in tutta la loro forza e ci travolgono. Quando invece la coscienza si distacca, diventando l'osservatore esterno, sembra portare con sé quella stessa energia e toglierla ai pensieri, i quali lentamente si affievoliscono fino a spegnersi.

La mente non è altro che un organo del corpo, che è possibile manipolare, allenare, rafforzare. Può sembrare difficile osservare il pensiero, ma non impossibile; uno dei trucchi è smettere di pensare; quando ci si riesce si ottiene un grande risultato: quello di guardare dentro la mente, un mondo sorprendente.

Prima di imparare ad osservare il pensiero con distacco bisogna imparare ad osservare e a calmare il corpo, e in particolare il respiro. La mente non è una struttura separata dal corpo, quindi non si può calmare la mente senza

prima calmare il corpo. Essi sono in realtà una struttura duale. Le funzioni che costituiscono la persona umana sono distinguibili in tre processi vitali: il respiro, il corpo e la mente, i quali sono integrati e interagenti tra di loro, per cui una tensione presente in uno di essi corrisponde a una tensione presente negli altri due e ognuno di essi è insieme effetto e causa in una relazione di condizionante e condizionato.

Il respiro è il processo più semplice dei tre e quindi quello che più facilmente può essere tenuto sotto controllo. La pratica della concentrazione sul respiro è molto potente. Concentrandosi sul respiro è agevole raggiungere il VUOTO MENTALE, che è molto proficuo perché ci permette di eliminare la tensione normalmente presente nella nostra mente. Il VUOTO MENTALE non deve essere ricercato ossessivamente, poiché ciò genererebbe una nuova tensione. Da una parte è particolarmente arduo smettere di pensare, poiché il pensiero involontario si forma automaticamente, dall'altra il pensiero serve a dirimere le questioni pratiche per poter raggiungere i propri obiettivi.

Praticare la concentrazione sul respiro non richiede condizioni particolari di tempo e di luogo; non occorre chiudersi in una stanza deserta e silenziosa, né ritirarsi in un eremo. Il controllo del pensiero determina lo svuotamento della mente, la quale spontaneamente può rivolgere l'attenzione alla realtà così com'è.

La realtà è l'ambiente che ci circonda e che noi percepiamo con i sensi, ma c'è anche la realtà della memoria, nella quale i sensi sono esclusi; noi tendiamo a credere reali le due realtà. L'attribuzione di realtà agli oggetti della nostra mente è precisamente la causa tecnica della nostra sofferenza psichica. Noi soffriamo a causa dei fantasmi della nostra mente; tali fantasmi sono generati dal nostro attaccamento, dal nostro desiderio, dall'odio, dall'ira, dalla paura.

È importante, quindi, imparare ad individuare i fantasmi della mente e conseguire la consapevolezza della distinzione fra mondo della mente e mondo della realtà, una realtà comunque convenzionale. Questa consapevolezza deve diventare permanente. È necessario quindi privare i nostri fantasmi immaginari del nostro consenso ed essi svaniranno. Non possiamo sconfiggere i fantasmi della mente rimanendo nella mente. Coloro che sono affezionati al mondo della mente esaltano la bellezza e la potenza delle sue creazioni. La PRESENZA NELLA REALTÀ non nega né quella bellezza né quella potenza, ma offre una via d'uscita alla sofferenza proveniente dalla mente. Nella nuova visione non c'è sofferenza perché tutto è visto sotto l'angolo della relatività, tanto che una stessa realtà ad alcuni procura sofferenza ad altri no. È questione di sensibilità e di condizione psichica. La PRESENZA NELLA REALTÀ permette di realizzare la consapevolezza del cambiamento nella sua oggettività e scoprire che in essa non vi sono né oggetti né eventi, né persone che rimangono uguali a se stessi nel tempo e nello spazio, e riconoscere che le cose nell'Universo sono tutte dipendenti tra loro, come ci dice la nostra scienza fisica.

È appunto l'interdipendenza che dà luogo al continuo CAMBIAMENTO. Questa scoperta che nella realtà tutto è soggetto a continuo cambiamento rende possibile una sorta di illuminazione, che non è una cosa così semplice da ottenere, ma denota uno che, una volta acquisita tale consapevolezza non la perderà mai più, perché introiettata a livello inconscio.

Questa esperienza è carica di sorpresa, perché demolisce la nostra convinzione che la realtà sia costituita da cose, persone e oggetti creduti sempre uguali a se stessi, mentre essi sono impermanenti, caduchi e in continuo cambiamento. Questo errore cognitivo è causa di enormi sofferenze, come quella di dover ammettere di essere stati vittime di

errori di valutazione quando abbiamo voluto crearci illusioni di sicurezza a causa della nostra personalità infantile.

Vivere questa illuminazione ci fa crescere psicologicamente, cioè passare dalla personalità infantile a quella adulta, in grado di affrontare l'incertezza insita nella TRASFORMAZIONE CONTINUA DELLA REALTÀ. La consapevolezza della precarietà di ogni cosa ci permette la conquista del POTERE DEL NON ATTACCAMENTO e la libertà di diventare capaci di fare a meno di cose ritenute erroneamente stabili, fisse e indispensabili. Anzi, tale libertà consente di godere ancora di più la realtà, quando è piacevole e appagante, senza vagheggiare che ci sia anche quando non c'è, o che sia diversa da come è, o di come ce la saremmo aspettata. L'attaccamento è il desiderio di ciò che non c'è.

#### **Disclaimer**

Saddha autorizza a ripubblicare il proprio materiale e a distribuirlo attraverso qualunque mezzo, purché:

- 1) questo venga offerto gratuitamente;
- 2) sia indicata chiaramente la fonte (sia della traduzione che dell'originale);
- 3) sia incluso per intero questo testo di autorizzazione.

Altrimenti tutti i diritti sono riservati.