

# La tua mente: amico o nemico?

di Jack Kornfield



*Chi è il tuo nemico? La mente è il tuo nemico. Nessuno può ferirti più della tua stessa mente selvaggia. E chi è il tuo amico? La mente è tua amica. Nessuno può aiutarti più della tua mente, saggiamente addestrata, nemmeno tua madre o tuo padre.— Buddha*

Come possiamo essere consapevoli della mente nella mente? Proprio come c'è un fiume di sensazioni corporee che passa attraverso la coscienza, così come c'è un fiume di 500 emozioni che ci attraversa, c'è anche un fiume di pensieri. Se provi a stare seduto in silenzio per un minuto, cosa succede? La tua mente si acquieta e resta tranquilla? La mente non si acquieterà a comando. Invece, ciò che la maggior parte delle persone sperimenta è la cascata interiore, un flusso a cascata di pensieri. È come un fumetto che ho visto una volta di un'auto che attraversa un vasto paesaggio desertico, dove un cartello stradale dice: "I tuoi pensieri noiosi per le prossime 200 miglia".

Uno scienziato ha dichiarato che abbiamo una media di circa 67.000 pensieri al giorno. Penso che sia probabilmente più vicino a 37.000, ma qualunque sia il numero, il fiume dei pensieri non è sotto il tuo controllo. E questi pensieri hanno pochissima onestà. Ti racconteranno qualsiasi tipo di storia e si dedicheranno a molte credenze assurde. Gran parte del fiume è composta da repliche. È come quando non puoi dormire in una stanza d'albergo e prendi il telecomando e accendi la TV, ma tutto ciò che trovi sono i canali di shopping via cavo che vendono gioielli economici e gadget da cucina ingannevoli con un senso di urgenza senza fiato che continua e così via. Ma nel tuo caso, sono le repliche della tua ultima storia d'amore o di una conversazione che hai avuto al lavoro, o l'ansia e la vergogna per qualche problema, o la rabbia per essere stato trattato male da qualcuno nel tuo lontano passato. E qualunque cosa desideri, hai problemi a cambiare canale. L'intera parata continua a ripetersi e ripetersi senza

risoluzione. Può essere davvero pazzesco lì dentro, l'hai notato?

Cosa puoi fare con i tuoi pensieri, soprattutto con le storie di ansia e paura? Con la consapevolezza della mente, arrivi a realizzare che gran parte di ciò in cui credi è il prodotto della tua immaginazione. I pensieri possono essere fuorvianti in molti modi. I tuoi pensieri sono pieni di lodi e biasimi, speranza e paura. Sentirai le voci dei tuoi genitori, interiorizzate come monologhi, a volte apparire come il giudice interiore e il tiranno interiore. Poi ci sono le voci del bambino non amato o dell'ambizioso realizzatore, voci che cercano sempre di aggiustarci o ingannarci. Ci sono voci sane, voci sagge e anche voci amorevoli. Ma la maggior parte delle volte i tuoi pensieri sono come una burocrazia che continua a perpetuarsi anche quando il bisogno è stato superato, anche quando in realtà è diventato sgradevole e restrittivo e forse pericoloso per te. Marco Aurelio ha scritto: "L'anima si tinge del colore dei suoi pensieri". Che cosa puoi fare?

Con la consapevolezza, puoi smettere di prenderli così sul serio. Puoi arrivare a sapere che i tuoi pensieri sono un buon servitore ma non un buon padrone. Puoi fare un passo indietro e ascoltare i tuoi pensieri consapevolmente e poi decidere se sono utili o meno. È vero che hai ancora bisogno di alcuni pensieri per pianificare il futuro e per risolvere i problemi, ma potresti eliminare il 90% dei tuoi pensieri e avere ancora molto da fare.

Quindi la prima cosa che puoi fare è ascoltare i tuoi pensieri con consapevolezza. Vedrai la natura evanescente dei pensieri, che sono idee fugaci, tutte impermanenti. E poi puoi iniziare a capire che solo perché hai un pensiero non significa che devi crederci - tanto meno agire in base a esso - e certamente non lasciarti coinvolgere dall'intero flusso di essi. Puoi liberare la mente da alcuni dei suoi schemi più pericolosi. Osservare la mente con consapevolezza porta alla liberazione.

Dopo aver imparato a vedere cosa c'è nella tua mente e aver imparato a rilasciare o disidentificarti con i modelli malsani, scopri un livello più profondo di liberazione. Il mio insegnante Sri Nisargadatta lo ha spiegato così: "La mente crea l'abisso e il cuore lo attraversa". Quando riposi nel momento presente con

consapevolezza, ti apri a una presenza che è senza tempo ed al di là della comprensione del pensiero. È tornando alla consapevolezza al di là dei pensieri che si sperimenta la vera guarigione. Quando la tua mente e il tuo cuore si aprono, realizzi chi sei, la consapevolezza senza tempo e senza limiti dietro ogni pensiero.

Ricordando chi sei veramente, lo vedi con il cuore. Vedi il volto di qualcuno che ami, vedi l'albero di prugne che sta fiorendo davanti a te. Potresti essere seduto con qualcuno che è addolorato o arrabbiato, o forse stai solo tornando alla tua macchina, ma ora lo stai facendo mentre sei completamente presente. È così bello tornare su questa Terra. Anche in grande difficoltà puoi diventare consapevole di essere nella presenza del mistero, e questa esperienza da sola è mozzafiato nel suo potere.

Per Nisargadatta, la mente crea l'abisso del bene e del male, delle preoccupazioni e delle paure che ci allontanano da questa presenza senza tempo. L'unico

potere che può attraversare questo abisso è il cuore risvegliato. Anche nelle difficoltà, il cuore risvegliato riposa nell'amore.



**Jack Kornfield** ha insegnato meditazione a livello internazionale dal 1974 ed è uno degli insegnanti chiave per introdurre la pratica della consapevolezza in Occidente. Ha conseguito un dottorato di ricerca in psicologia clinica ed è padre, marito e attivista. I suoi libri sono stati tradotti in 20 lingue e hanno venduto più di un milione di copie.  
(visita [jackkornfield.com](https://jackkornfield.com))

© 2018 Jack Kornfield

link: <https://jackkornfield.com/your-mind-friend-or-foe>