

## Considerazioni di Pietro Leto

### Il potere della mente

Il nostro cervello è una banca dati infinita, consente di salvare milioni di informazioni, catalogarle, registrarle e ordinarle, per poi tirarle fuori al momento giusto. E' una capacità inconscia, noi apprendiamo inconsapevolmente; Il Cervello è costituito da milioni di neuroni interconnessi, in grado di regolare ognuna delle funzioni del corpo e della mente; le informazioni che lo stimolano arrivano attraverso diversi canali. I nostri sensi sono il veicolo principale, la vista, l'olfatto, il tatto, l'udito, il gusto e moltissime volte le informazioni vengono raccolte attraverso più di uno di loro.

Le informazioni che immagazziniamo sono necessarie alla nostra vita, ed utili per la nostra crescita, ma a volte troppe informazioni formano un ingorgo. I canali attraverso i quali passano possono non essere adeguatamente capienti, allora l'apprendimento delle informazioni rallenta, ed esse come auto incolonnate in una strada durante la partenza per il week end attendono il momento per essere immagazzinate.

Sono questi i momenti nei quali possiamo sentirci sopraffatti; troppe informazioni, troppo velocemente, troppo pesanti, troppe immagini, troppi odori, troppi rumori. Il nostro cervello mette in atto un meccanismo di difesa ancestrale, tramandato da tempi immemori: Mal di testa, ansia, paura, confusione, sensazione di inadeguatezza.

Una strategia inconscia che elaboriamo per "fuggire" dal dolore psicologico della fatica cerebrale, prodotta dalla molteplicità degli stimoli, che potrebbe essere risolta, focalizzando il problema, liberando la mente dagli stimoli superflui; ma frequentemente non affrontiamo il problema in modo diretto e costruiamo sovrastrutture per nascondere.

Possiamo decidere di dare una risposta razionale, possiamo pensare che non sia colpa nostra, o pensare che certe cose accadano solo a noi, possiamo tentare di imitare quello che fanno altre persone, sperando di vincere le proprie paure o insicurezze, o negare che possa accadere.

La realtà è che noi viviamo sempre in una proiezione di noi stessi, al passato o al futuro, nella consapevolezza solo di ciò che abbiamo fatto o di ciò che faremo.

Nella vita di tutti i giorni il qui ed ora non è contemplato dal nostro cervello, siamo inconsapevolmente fragili nel non avere certezze del futuro, e siamo consapevolmente nostalgici del passato. Ma è ora che dobbiamo vivere con pienezza la vita e fare scorrere i nostri pensieri, catturare le informazioni, immagazzinare le conoscenze.

Fermiamoci, prendiamo un po' di tempo per noi stessi, liberiamo la mente e fissiamoci sul nostro respiro. Seditoci come una montagna, forte, imponente, accogliente, lasciamo scorrere l'energia che dalla terra attraversa il nostro corpo come l'acqua che sgorga da una fonte, e si fa strada tra le rocce ed i cespugli, guardiamola espandersi nell'universo. Ascoltiamo il nostro respiro e liberiamo la mente. In questo momento stiamo vivendo, siamo consapevoli e presenti; il passato ed il futuro sono solo illusioni, il primo è già stato e non possiamo più modificarlo, il secondo deve ancora accadere e saremo noi a modellarlo.

Vivere nel passato o nell'attesa del futuro ci fa trascurare la bellezza del momento presente, del qui ed ora che è nello stesso momento passato, presente e futuro.

Quando la nostra mente va' oltre il presente fermiamoci e respiriamo, porre attenzione al qui ed ora, significa non solo vivere in uno stato libero da stress e preoccupazioni ma anche vivere nell'unica dimensione temporale nella quale si svolge la vita vera.