

# SIAMO NOI A GUIDARE LA NOSTRA VITA O È LA NOSTRA MENTE? di Alessandro Spampinato (2<sup>^</sup> parte)

12 Settembre 2021



*continua...*

La mente pensa e a volte lo fa in automatico proiettando nello schermo della nostra visione interiore ciò di cui secondo noi abbiamo bisogno per essere felici o costruiamo trame di cospirazione per giustificare la nostra sofferenza. L'Ego si difende e fa di tutto per salvaguardare la propria integrità. Naturalmente sia quando usiamo la nostra mente in positivo, ad esempio quando ci innamoriamo follemente di una persona o in negativo, quando la odiamo profondamente, in verità ci stiamo distaccando dalla realtà la quale passa sullo sfondo percettivo essendo concentrati sulla visione interiore e dominati dalla suggestione della nostra immaginazione creativa. Si tratta di un uso improprio di questo meraviglioso strumento adattivo e conoscitivo che è la mente e di una vera e propria possessione dei nostri stessi demoni o fantasmi interiori. Una persona poco consapevole di sé e dei propri funzionamenti e processi interiori rischia di scambiare il film che lui stesso sta girando nella sua mente per la realtà arrivando ai parossismi di bene o male che ci rendono la vita un inferno. Quanto è importante conoscere se stessi? Forse è la cosa più importante di questa esperienza che chiamiamo vita. L'alternativa non è soltanto la sofferenza quanto la follia. Pochi, ad esempio, sono a conoscenza che l'Ego in cui ci identifichiamo è un costrutto, una forma e quindi un'illusione e pochissimi sanno dell'esistenza del Sé o "Coscienza Superiore" che più di ogni altra cosa ci rappresenta nella realtà. Passiamo una vita intera a costruire, perfezionare, abbellire e potenziare bolle di sapone che, per quanto belle e grandi possano essere, durano qualche secondo e poi si dissolvono nel nulla. Quanta sofferenza, quanta pena e quanto dolore dettati soltanto dall'ignoranza di sé e dal non dominio su noi stessi. Quanto tempo sprecato e sottratto alla contemplazione, alla meditazione, alla consapevolezza e al ricongiungimento con la nostra Verità che è la fonte di ogni Felicità, Amore e Realizzazione Reali. Molti lettori a questo punto si chiederanno: "ma allora fino ad adesso cosa ho fatto?", "cosa è il Sé e come si riconosce?". Con queste domande, per chi fosse interessato, vi rimando al prossimo articolo.

*fine*



Rubrica a cura del dott. Alessandro Spampinato Psicologo e cantautore [www.alessandrosampinato.com](http://www.alessandrosampinato.com)