Lo stato ideale della mente: i pensieri inutili

La calma mentale si ricerca e si ottiene attraverso la pratica del non pensare

Lo stato ideale della mente ordinaria sarebbe la calma e lo stato di pace che ad essa seguirebbe. Quasi la totalità delle scuole spirituali orientali e occidentali prevedono la realizzazione della calma mentale da parte dei discenti come propedeutica agli insegnamenti più specifici e più profondi della disciplina. Senza la realizzazione della calma mentale o la costante ricerca della stessa non è possibile attrezzarsi abilmente a ricevere equanimemente alcun insegnamento mondano o spirituale. Saremo sempre attraversati da un ronzio di fondo che pervade tutto il nostro essere e inibisce l'ascolto del puro silenzio.

Realizzando la calma mentale si determina anche la calma del cuore e dei sentimenti, la calma della pancia e delle emozioni negative e la calma degli istinti primordiali non riconosciuti e mal agiti. La neuroscienza ben spiega che i tre cervelli: cranico, cardiaco e intestinale strettamente connessi attraverso il sistema nervoso centrale, operano all'unisono e armoniosamente come i musicisti di un'orchestra. Possedere e mantenere una mente sana dà dunque tanti inimmaginabili vantaggi in ogni settore dell'esistenza.

A contrario e più semplicisticamente si potrebbe dire che se non sei 'centrato' non otterrai gli ottimali risultati che potenzialmente potresti realizzare.

La calma mentale si ricerca e si ottiene attraverso la pratica del non pensare. Una mente 'illuminata' non ha bisogno di pensare continuamente, può semplicemente stare nella realtà fenomenica in propria presenza. Questa affermazione può sembrare irrealistica e paradossale, ma in realtà rappresenta lo stato ultimo di realizzazione di una mente spiritualmente evoluta (la vacuità nel Buddhismo), raggiungibile dopo un lungo e profondo lavoro di osservazione equanime dei fenomeni fisici e mentali personali. Una mente silenziosa, contrariamente a quanto la vulgata popolare sostiene, è una mente viva e profondamente consapevole dei diversi piani di realtà che sperimentiamo!

La mente nel suo stato ideale potrebbe restare e vivere nel silenzio dello spazio siderale, formulando pensieri e discorsi mentali solo quando sarebbe necessario intervenire nella realtà fenomenica o spirituale.

Se osservassimo la forma e la natura della moltitudine di pensieri che ci attraversano e si accalcano nella mente – che non ha sede nel cervello fisico – potremmo onestamente constatare che almeno l'80% di essi sono inutili al nostro esistere e divenire. Anzi tutti tali tipi di pensieri ci sottraggono energia, chiarezza interiore, capacità di concentrazione e vitalità, precipitandoci spesso in stati confusionali fallaci e facendoci commettere errori anche banali. Tali pensieri determinano la stagnazione delle nostre energie fisiche, sottili ed estremamente sottili.

Può apparire paradossale anche questa considerazione: l'80% dei pensieri inutili!? Potrebbe risultare deprimente e oltremodo offensivo per un ego atrofico e autoreferenziale. Ma se con onestà e lealtà verso noi stessi decidessimo di osservare i nostri processi e stati mentali ci accorgeremmo da soli di quanti e quali pensieri inutili creiamo continuamente. E mantenere questo costante movimento di pensieri, come ho già detto, non è privo di costi, tutt'altro. Ma tant'è, certa scienzah continua a ripetere che più pensiamo più potremo essere annoverati tra i pensatori profondi, arguti e intelligenti. Consiglio di fare sempre la propria esperienza personale e di smetterla di affidarsi alla scienzah, che solo oggi, e dopo gli innumerevoli errori che ha commesso in questi ultimi anni, si confessa di non essere né esatta, né corretta e né terza neutrale e a favore dell'umanità.

Ma mi corre l'obbligo, per non impantanarmi in un crogiuolo di astratti e 'liberi pensieri' portare qualche

esempio di pensieri inutili. Molti di essi si riferiscono al passato già vissuto, ma non per averne semplicemente memoria, bensì per ricalcarlo quasi a volerlo cambiare, se solo ciò fosse possibile. Molti altri si proiettano nel futuro tra le nostre aspettative, ma non per programmarlo, ma per plasmarlo secondo la nostra volontà.

Ancora più inutili sono i pensieri che scaturiscono da situazioni immaginifiche basate non su un passato vissuto o su un futuro ipotizzato ma su fantasie personali con le quali sosteniamo i momenti frustranti dell'esistenza.

Con migliaia di pensieri creiamo reti discorsive che ci stremano e consumano, ma noi a fine giornata pensiamo che a stancarci siano stati il lavoro e la famiglia.

E pensiamo gli stessi pensieri ossessivamente, quasi a volerli migliorare e riconfermare, legittimandoli ogni volta come predatori dell'anima. Le forme ossessive di pensieri ci portano a rimuginare sugli stessi: rifletterli e rimestarli nella mente sopraffatta. Le conseguenze sul piano materiale sono il blocco delle azioni o l'esasperante ripetizione delle stesse.

Quando su una situazione pensiamo ossessivamente con lo stesso tipo di pensiero stiamo rimuginando e così causando la stagnazione delle nostre energie fisiche, emotive e mentali. I pensieri ossessivi creano connessioni sinaptiche inossidabili e forme pensiero che assumeranno vita propria, prima o poi. La cosa forse non ci riguarda? Ciò che non vedo non mi danneggia? Sbagliato! Sul piano sottile saremo inconsapevoli vittime, nostro malgrado, di queste forme energetiche personali e collettive di cui diventeremo bacino di approvviggionamento energetico ad libitum, fino a quando attraverso un lavoro di consapevolezza riusciremo a rinunciare ad esse (amiamo le nostre abitudini negative che al pari delle positive 'riempiono' la nostra esistenza di senso) e a disfarcene togliendo il nostro consenso. Le affameremo, le indeboliremo, cambieremo vibrazione e entreremo in altre esperienze frequenziali.

Diverso è quando pensiamo ad una situazione presente con pensieri che sono l'uno la logica conseguenza dell'altro. Questi pensieri portano ad una evoluzione della situazione elaborata in senso chiarificatorio e risolutorio, e alla maturazione della nostra mente immersa nel processo evolutivo. La creatività si manifesta e ci appartiene, e sarà unica e inimitabile per ogni singolo uomo. Questo sarà il nostro atto creativo nell'Universo, la firma del nostro passaggio.

Dunque la via della libertà della mente dalla limitatezza dei pensieri inutili e nocivi e la libertà dal pensiero unico e conformista esiste! La calma e la pace della mente individuale sono i presupposti necessari e imprescindibili per realizzare la pace nella mente collettività, negli Stati, tra tutti gli esseri umani. E Dio sa di quanta pace c'è bisogno oggi nel nostro mondo in fiamme.

© 2026 CIVICO20NEWS – riproduzione riservata

Data di pubblicazione: 27/06/2026

Salvato in PDF in data: 19/11/2026

Link all'articolo: https://civico20-news.it/cultura/lo-stato-ideale-della-mente-i-pensieri-inutili/27/06/2026/