



Ti sei mai sentito una vittima della mente: sommerso dalla negatività, dall'ansietà, dalla frustrazione, dal giudizio? Quello che segue è una semplice strategia meditativa per trasformare ogni pensiero di cui non riesci a liberarti.

Quando senti che nella mente sta sorgendo un giudizio (o qualche altro pensiero ostinato), cambia il tipo di respirazione: vedrai subito un cambiamento, e cioè che il giudizio scompare.

Quando vuoi cambiare qualche schema mentale che è ormai diventato un'abitudine, la cosa migliore è agire sul respiro. Tutti gli stati della mente sono associati con particolari ritmi di respirazione. Cambia la maniera di respirare e la mente cambierà subito, all'istante. Prova. Ogni volta che ti accorgi che sta emergendo un giudizio, che stai ricadendo in una vecchia abitudine, **butta subito fuori il respiro**, come se insieme a esso tu volessi gettar via anche il giudizio.

Espira profondamente, tirando in dentro lo stomaco e senti – visualizza mentre butti fuori l'aria – che l'intero giudizio è stato buttato fuori.

Poi inspira profondamente – aria fresca – per due o tre volte, e osserva cosa succede. Ti sentirai come nuovo: la vecchia abitudine non ce l'ha fatta a prender piede.

Inizia con l'espirazione, non con l'inspirazione. Quando senti che vuoi far entrare qualcosa, comincia con l'inspirare. Se vuoi buttare fuori qualcosa, comincia con l'espirare e osserva come questo influenzi immediatamente la mente.

E non preoccuparti troppo, perché proprio questa preoccupazione dà ancora più energia al giudizio, lo rafforza. Fa' come ti dico e vedrai che la mente si occupa subito di qualcosa d'altro, è arrivata aria nuova.

Non sei più sul vecchio binario, non tornerai alla vecchia abitudine.

Questo funziona con tutte le abitudini. Se fumi, ad esempio, quando hai un forte desiderio di fumare e non vuoi farlo, espira subito profondamente ed elimina così questa urgenza. Poi inspira e vedrai che la voglia di fumare non c'è più.

Questo può diventare uno strumento molto importante per la trasformazione interiore.

[Osho](#)

tratto da: Hammer on the Rock

