



CENTRO STUDI BHAKTIVEDANTA
Università Popolare degli Studi Indovedici
Associazione non profit riconosciuta | APS

**COME RICONOSCERE
E LIBERARE
GLI OSTACOLI DELLA MENTE**
Lezione 2



ESERCIZIO

Coltivare intenzioni, pensieri, emozioni nocivi come invidia, odio, rabbia, rancore, vendetta, tristezza, solitudine, oltre che generare pensieri disturbanti nella tua psiche, attraverso l'inconscio collettivo nel quale siamo tutti in rete, li ingenera anche in coloro cui tali sentimenti negativi sono indirizzati, i quali, a loro volta, consciamente o inconsciamente, reagiranno rinforzando emozioni e sentimenti simili e dunque il mittente riceverà un danneggiamento di ritorno, virtualmente all'infinito.

Ora è dunque arrivato il momento di prendere consapevolezza dei tuoi nemici interni e liberartene. Finché il nostro sentire è ostaggio di pensieri disturbanti non si può vivere la grande gioia che è in noi e vivere relazioni davvero appaganti.

- Ti è mai capitato di sentirti sopraffatto/a da idee o pensieri negativi ricorrenti e che si impongono in modo automatico?
- C'è un pensiero particolarmente disturbante verso te stesso oppure verso altri che ti fa stare male e di cui vorresti liberarti? Puoi descriverlo?
- Visualizza e scrivi pensieri positivi e costruttivi verso te stesso e gli altri (come ad esempio perdonare qualcuno che ti ha fatto del male, liberarti dalla paura del giudizio, dal senso di inferiorità, ecc.) che ti aiutano ad uscire fuori dalla prigione della mente inconscia condizionata e sviluppare la capacità del libero pensiero.





