

Serendipità, ovvero disintossicare la mente

Fonte: <https://vivere.yoga/serendipita-ovvero-disintossicare-la-mente/>



La serendipità indica la **capacità di fare per caso scoperte inattese e felici**. Se in apparenza questo tipo di esperienze sembrano fortuite, in realtà possono essere sviluppate. Secondo [Selene Calloni Williams](#), questa capacità può essere sviluppata attraverso lo strumento della fede. “Affrontare gli eventi con fede negli incontri che si faranno e in ciò che ci accadrà è il modo migliore per creare sincronicità fortunate”, afferma la scrittrice, documentarista e Direttrice di Imaginal Academy. La serendipità non si muove all’interno degli spazi mentali. Inoltre, non si basa su una prospettiva dicotomica, incentrata sugli opposti, come buono e cattivo, vero e falso. La serendipità si sviluppa piuttosto secondo una prospettiva orizzontale, proprio come la natura, che è animata dalla bellezza. A sua volta la bellezza in natura è connessa a specifiche leggi, che sono quelle dell’armonia e del ritmo. La serendipità è essere in armonia con le forze creative dell’universo, afferma Selene Calloni Williams. Ciò si verifica solo con la fede.

Come creare le condizioni che nutrono la serendipità

Per sviluppare questa capacità un buon metodo consiste nello **scrivere un elenco di tutti i pensieri più drammatici** che la propria mente riesce a pensare nell’arco di una giornata. Questo esercizio occorre portarlo avanti tutti i giorni per una settimana. Si tratta di un approccio che aiuta a disintossicare la mente. Si possono annotare durante il giorno mano a mano che la mente li pensa, oppure si possono registrare sotto forma di appunti; poi, alla sera, si può effettuare l’elenco definitivo. Una volta terminato, si legge un pensiero alla volta. Dopo averlo letto, si contempla il pensiero nella mente, quindi si ripeti per tre volte questa formula: “Ho fede nella luce!”, considerando che la luce chiara sta già tessendo la trama di fortunati incontri e di felici coincidenze che aspettano nei giorni a venire di realizzarsi e che **dimostreranno alla mente che si sbagliava**.

Oltre gli ostacoli mentali

Questa semplice ma efficace pratica permette di capire quanto la mente riesca a produrre pensieri distruttivi e tragici, sebbene siano pensieri infondati. **La mente tende a misurare tutto, a controllare e a livellare** situazioni, eventi, fenomeni. Quando si sviluppa la fede nella luce allora si abbraccia l'idea che si può far accadere eventi inattesi e felici. Per approfondire ulteriormente si consiglia la lettura del libro "*Ci credo, ci riesco*" di Selene Calloni Williams.