

Dr. Mario Rizzi

VIVERE MEGLIO CONOSCENDO DI PIÙ

IL MONDO DEL PENSIERO

Pubblicazione a cura del sito www.viveremeglio.org

E-mail: mario.rizzi@tin.it

* Vuoi tante idee per una vita migliore? Visita il sito www.viveremeglio.org (alimentazione, psicologia, risorse per studenti, tecniche di studio, religione, esoterismo, informazioni di pratica utilità).

* Sei uno studente? Esiste un sito per insegnarti a studiare di meno e imparare di più! Ci trovi anche tanti link a siti con loghi, suonerie e la possibilità di telefonare gratis con il telefonino! Lo puoi visitare in www.studiofacile.org

* Credi nelle grandi potenzialità della mente umana? Allora visita il sito www.procaduceo.com dove potrai trovare un esame di tali possibilità ed un corso di Radiestesìa con cui potrai cominciare ad utilizzarle a beneficio tuo e di coloro che ti circondano.

SOMMARIO

PRESENTAZIONE.....	4
1. LA PERICOLOSITÀ DI UNA MENTE INCONTROLLATA.....	5
Che cosa fate con i vostri pensieri? (7).....	5
Come usate le vostre parole? (7).....	5
I danni provocati dai pensieri incontrollati (8).....	5
Da dove vengono i nostri mali (8).....	6
FIN QUANDO.....	6
2. VEDERE IL LATO BUONO DI OGNI COSA.....	7
Ci sono due modi di vedere i problemi (9).....	7
Dobbiamo eliminare criticismo, dubbi e maldicenza (9).....	7
I giornali ed i telegiornali sono molto negativi (9).....	7
Dobbiamo rimediare agli errori accumulati (9).....	8
KARMA COLLETTIVO E KARMA INDIVIDUALE (10).....	8
Non siamo puniti per i nostri peccati ma dai nostri peccati (10).....	8
Nessuno può farvi alcun male (8).....	9
Come superare il karma negativo (7).....	9
3. STRUMENTI PER MIGLIORARE.....	10
Ognuno è responsabile delle proprie malattie (11).....	10
Nessuno resta deluso se prima non si è illuso! (11).....	10
E' necessario cambiare le proprie convinzioni (11).....	11
Superare il risentimento (11).....	11
Il risentimento non è la stessa cosa della collera (11).....	11
Ci sono risentimenti che durano per anni (11).....	11
Una tecnica per perdonare le offese ricevute (11).....	12
Esercizio di visualizzazione per superare il risentimento (11).....	12
La storia di Edith (11).....	13
4. PENSIAMO VERAMENTE IN MODO POSITIVO?.....	14
Credete di vivere o vivete in modo positivo? (12).....	14
Un esame per conoscerci meglio (12).....	14
100% Controllo = 100% Felicità (13).....	16
Cinque semplici punti per vivere ora (13).....	16
La felicità mediante la Legge di Causa ed Effetto (13).....	16
Quello che conta è il momento presente (13).....	17
Proteggersi durante il sonno (24).....	17
Proteggersi al mattino (25).....	18
L'Importanza di essere indipendenti (14).....	19
5. IL CONTROLLO DELLA MENTE.....	20
Imparare a pensare bene (8).....	20
Dobbiamo sorvegliare i nostri pensieri.....	20
Noi siamo quello che pensiamo di essere (8).....	20
Come sostituire i pensieri negativi con altri positivi.....	20
I pensieri che vanno accolti e quelli che vanno respinti (8).....	21
I pensieri distruttivi sono i nostri peggiori nemici.....	21
E' necessario pensare costruttivamente (8).....	21
La sofferenza ha sempre uno scopo da perseguire (8).....	21
L'Esame di coscienza (17).....	22
Come fare l'esame di coscienza serale (18).....	22
Imparate a dedicare le vostre azioni (19).....	22
6. COME TRATTARE GLI ALTRI.....	23
Considerate la benedizione che viene dal dolore (18).....	23
Evitate di condannare chi ha torto (20).....	23
La critica ed il pettegolezzi sono distruttivi (18).....	24
Mostrate agli altri che apprezzate le loro idee (20).....	24
Otto principi basilari (20).....	25

Il rimorso continuo non è produttivo (17).....	26
E' necessario evitare il rimorso continuo.....	26
Come eliminare i legami con altre persone (26).....	26
Un semplice decalogo per fare di vostro figlio un delinquente	27
Accettate tutto... (21)	27
7. L'IMPORTANZA DI UNA PROSPETTIVA SPIRITUALE	28
Ognuno di noi è perfetto nella mente di Dio (23).....	28
Noi non siamo il nostro corpo (26).....	29
Lo spirito ha bisogno di un buon strumento (7)	29
Considera il tuo corpo come un grande amico (27).....	29
Noi tutti siamo preziosi agli occhi di Dio (27).....	30
Cos'è il destino? (7).....	30
8. CONCLUSIONE	30
Riempi la tua giornata.....	30
Imparate a irradiare serenità e buoni pensieri (8).....	30
Lascia una scia di luce lungo il vostro cammino (8).....	31
Aforismi	31
9. RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI.....	32

PRESENTAZIONE

"Per qualunque uomo o donna che abbia il dono, o la sventura, di possedere una mente avida di sapere, è della più grande importanza ottenere tutte le informazioni che desidera, affinché, quando le esigenze dell'intelletto sono soddisfatte, il cuore possa parlare."

Max Heindel

Questa dispensa è stata composta utilizzando brani di autori diversi al fine di offrire un materiale scelto che presenti, nel contempo, una facile consultazione ed un'ampia panoramica riguardante i processi mentali.

Per correttezza si è deciso di porre accanto al titolo di ogni capitoletto un numero che può essere utilizzato con i Riferimenti Bibliografici, posti alla fine della dispensa, al fine di conoscerne la fonte originale.

Questa dispensa non è stata preparata con l'intenzione di offrire del materiale da leggere "tutto d'un fiato" e poi riporlo in qualche scaffale della casa. E' stata invece curata per offrire uno strumento di crescita progressiva e costante. Inizia infatti spiegando i motivi che ci portano ad essere "come siamo" e vuole accompagnare il lettore volenteroso in un cammino di crescita e miglioramento.

Il fatto di poter conoscere la fonte da cui il brano è stato tolto faciliterà i lettori che vorranno approfondire quel dato argomento in quanto avranno la possibilità di procurarsi il volume originale e poter procedere con uno studio più approfondito.

Desideriamo ricordare che la nostra mente razionale, essendo stata concepita per risolvere i problemi, letteralmente "perde" degli "impiegati" qualora si trova di fronte ad una parola malcompresa; impiegati che si "siedono intorno ad un tavolo" per cercarne la giusta definizione della parola e non sono più disponibili per il lavoro di apprendimento.

Per questo motivo sarebbe molto utile per la vostra comprensione l'utilizzo di un dizionario ogni volta che vi trovate di fronte ad una parola di cui non comprendete bene il significato.

1. LA PERICOLOSITÀ DI UNA MENTE INCONTROLLATA

Dobbiamo ricordarci che l'unica cosa con cui stiamo trattando sono pensieri, ed il pensiero può essere cambiato e, che ci crediate o no, noi scegliamo i nostri pensieri.

Louis Hay

Che cosa fate con i vostri pensieri? (7)

Nel campo delle azioni, si può dire che la maggior parte della gente è piuttosto brava e ragionevole. Applica le regole, rispetta le leggi della società. Interiormente invece, è un'altra cosa: si permette di tutto! Chiedete agli esseri umani che cosa fanno con i loro pensieri, con i loro sentimenti, con la loro immaginazione! Creano delle nuvole, dei fumi, delle nubi, e anche delle creature mostruose. E quando, poi, si sentono stanchi, angosciati, persi, malati, non ne comprendono nemmeno il perché!

Se si volessero fermare un attimo a riflettere, le persone in buona fede sarebbero obbligate a riconoscere che in un certo momento dalla loro vita hanno avuto dei pensieri e dei sentimenti veramente malsani, distruttivi, criminali. Ebbene, tali pensieri e sentimenti non rimangono senza effetto. Voi credete che solo i gesti, le parole, le azioni abbiano veramente delle conseguenze e che ciò che accade nel mondo interiore può restare senza effetto?... No, vi sbagliate. Tutto ciò che mettete in moto nel vostro mondo interiore produce dei risultati; certo occorre più tempo per vederli apparire, ma infallibilmente un giorno appariranno.

Evitate di preoccuparvi di sapere se i vostri pensieri e sentimenti si realizzeranno: **prima o poi si realizzeranno di sicuro**. Preoccupatevi solo di capire se tali pensieri e desideri sono buoni, perché se fossero cattivi, il giorno in cui si realizzeranno, avrete di che lamentarvi, allora sarà troppo tardi.

Come usate le vostre parole? (7)

Coloro che conoscono il potere della parola fanno molta attenzione alle frasi che pronunciano poiché sanno che gli spiriti tenebrosi del mondo invisibile possono un giorno appropriarsene, per metterle in atto, sotto qualsiasi forma. La parola è come un supporto materiale che voi fornite: essi se ne impadroniscono e la utilizzano per seguire i loro dannosi disegni.

Dunque attenzione, perché, anche se veramente non pensate alle parole negative che pronunciate, c'è rischio che certe entità malefiche si servano della materia di tali frasi per realizzarle; non servirà accusarle, era compito vostro evitare di fornir loro le condizioni per fare il male. In vari paesi, le persone hanno l'abitudine di mandare delle maledizioni; per un nonnulla, maledicono i genitori, i figli, i vicini, gli amici... E' una pessima abitudine, perché anche se le parole non provocano disgrazie, creano le condizioni perché succedano. Dunque bisogna stare molto attenti.

I danni provocati dai pensieri incontrollati (8)

Fermatevi un momento a pensare ai danni che può provocare il pensiero quando non è controllato: guai a se stessi e agli altri, proporzionati alla potenza con cui furono emanati. Si pensi al vuoto interiore di quelli che si abbandonano alle fantasticherie inutili. Essi fuggono dalla realtà in cui vivono, ma quando ricadono necessariamente in essa, si ritrovano come estranei e in contrasto col tutto.

Peggio avviene agli sciagurati che se ne servono per danneggiare gli altri deliberatamente pensando di essi cose negative. Se sapessero il male che fanno a se stessi, **poiché l'energia di un pensiero ritorna al punto da cui è partita**, si guarderebbero bene dal farlo. Ma, purtroppo, sono ignoranti di questo fatto e pensano che con il pensiero sia impossibile fare del male a qualcuno e specialmente a se stessi.

Quando l'uomo pensa cose non buone nei confronti di altri, anche se a parer suo se lo meritano, si carica di un insieme di energie negative che dovrà, poi, amaramente esaurire.

Considerata la grande pericolosità dei pensieri negativi, bisognerebbe che ognuno di noi si preoccupasse di controllare il proprio pensiero come si fa' per tutte le cose dannose. **I pensieri, infatti, producono effetti anche all'insaputa di chi le emana che poi si lamenta per i danni che essi gli arrecano.**

L'odio, la vendetta e l'invidia, sono dei veleni terribile che uccidono fatalmente ciò che è buono in noi, peggio dell'arsenico che uccide il nostro corpo.

Chi conserva per anni pensieri di odio, di invidia, di vendetta verso altri, li mette in condizione di essere ostili nei confronti di stesso. Ciò che rende l'esistenza umana pesante e travagliata è l'uso errato del pensiero che porta a subire conseguenze dolorose. **Nessuno può conservare a lungo pensieri e sentimenti negativi senza nuocere a se stesso.**

Da dove vengono i nostri mali (8)

La maggior parte dei mali che affliggono gli uomini sono creati dalla mente. Noi pensiamo che altri ci abbia fatto del male, mentre siamo noi stessi gli autori dei nostri mali, tanto per le azioni compiute, che ritornano a noi, che per quelle create con la nostra immaginazione, dando corpo alle ombre. Su quest'ultimo punto, si vuol insistere per far comprendere che nessun male può essere arrecato arbitrariamente, mentre per la maggior parte dei casi è la mente che li ha pensati.

Chi è convinto di star male, sta veramente male. Se sgombrasse la mente da questa creazione della fantasia, si accorgerebbe di star bene.

FIN QUANDO...

FIN QUANDO l'individuo permette alla propria mente di trattenere pensieri
di odio - di condanna
di invidia - di gelosia
di critica - di paura
di dubbio - di sospetto.

E permette a questi pensieri di generare irritazione dentro di lui, otterrà come risultato certo:
disordine e infelicità nella sua vita,
delusione nei suoi sogni,
disastri nella sua mente,
nel suo corpo, nell'ambiente,
al quale è legato da sottili fili di azione e reazione.

FIN QUANDO l'uomo continua a trattenere nella sua mente questi
pensieri negativi, verso:
le persone che gli sono vicine,
le condizioni di vita, il lavoro,
le persone amate e la nazione,

lui stesso, inconsciamente, obbliga le sue energie a creare situazioni negative, che col pensiero attrae e alimenta.

Lui solo è responsabile della sua infelicità e dell'infelicità in cui trascina gli altri. E' quindi responsabile di "**quel grigiore**" che pesa sul mondo e che lui stesso è il primo a condannare.

2. VEDERE IL LATO BUONO DI OGNI COSA

Si appartiene al volgo finché si attribuisce la colpa sempre agli altri; si è sulla via della saggezza quando si considera responsabile solo se stesso; ma il vero saggio non trova colpevoli né gli altri né sé."

Epitteto

Ci sono due modi di vedere i problemi (9)

Un Maestro dell'Agni Yoga disse due cose che dovremmo sempre ricordare:

1. Vi sono due modi di vedere i problemi: dall'alto o dal basso. Chi guarda in basso vedrà sempre del fango, chi guarda in alto vedrà il cielo.

2. In ogni Forma, sia essa un atomo, un Uomo od una stella, coesistono qualità positive e negative, armoniche e disarmoniche. **Se noi osserviamo solo le qualità negative facciamo in modo che esse appaiano maggiori di quelle positive ed è vero anche il contrario.**

Ecco quindi l'estrema importanza del pensare e del parlare in modo giusto e corretto. Se noi, nei riguardi dei parenti, amici, insegnanti, uomini politici o altro, oppure nei riguardi delle situazioni mondiali, vediamo solo tutto ciò che è negativo e disarmonico, **noi aiutiamo queste disarmonie a diventare sempre più forti.**

Tenete presente che non sono importanti le cose che abbiamo fatto, ma dal modo in cui le abbiamo fatte. **Non è ciò che facciamo che conta ma la motivazione che ci spinge a farlo ed il modo in cui lo facciamo.** E' infatti il movente che muove le energie in modo armonico oppure disarmonico.

Dobbiamo eliminare criticismo, dubbi e maldicenza (9)

Dobbiamo perciò avere ben chiaro nella Mente e nel Cuore quali potenza possano avere le forze che possiamo scatenare con criticismo, diffidenza, dubbio, maldicenza, gelosia e sarcasmo. I pensieri o le insinuazioni del tipo "Di certo X si droga", "I governanti sono tutti ladri e incapaci", oppure "Chissà dove hanno preso quei soldi", ecc., sono perciò estremamente negative.

Gli effetti principali di questo modo di pensare e parlare sono due:

1. Quando criticiamo e sparliamo **ci leghiamo a quanto di brutto esiste in queste persone con un filo a doppio senso e assorbiamo tutti i loro difetti e le loro debolezze nonché il loro magnetismo del più basso livello.** E' proprio come se aprissimo una porta! **Quando si hanno in mente solo i vizi e le colpe di qualcuno si attirano tutte le entità più basse che si trovano nell'accusato e si fanno proprie. Come è vero anche il contrario.**

2. Quando si accusa qualcuno di disonestà, di cattiveria, di furto, ecc., si mettono in moto delle forze che lo portano in quella direzione. **Se, per esempio, milioni di persone pensano o sospettano che un tizio è un ladro, prima o poi questa persona sarà costretta a diventarlo.** Il valore di una Nazione non potrà quindi elevarsi se i suoi cittadini non migliorano il loro modo di agire, pensare e parlare.

Certamente queste cose non vi vengono insegnate né a scuola e tantomeno dalla televisione. Sta di fatto che la Parola, una volta uscita dalla bocca non si può più riprendere. Dice Gesù nel Vangelo: "Dalle vostre parole sarete giudicati!"

I giornali ed i telegiornali sono molto negativi (9)

Le cose potrebbero essere molto peggiori. Pensa se i tuoi errori fossero catalogati, giorno per giorno, e stampati sul giornale.

Pensate ai giornali ed ai notiziari TV, vi rendete conto di come sono impostati? Essi riportano sempre e solo tutto ciò che vi è di negativo e disarmonico nel mondo: guerre, violenza, delitti, furti, truffe, scandali, ecc. Parlandone tutti i giorni e facendo convergere i pensieri di milioni di persone su questi concetti, essi contribuiscono a creare e mantenere in vita queste cose terribili.

Ecco perché risulta di fondamentale importanza parlare e pensare soltanto ciò che è armonico ed unisce e non ciò che è negativo e separa. Pensate cosa potrebbero creare dei giornali che mettessero in risalto le cose buone presenti in ogni persona o movimento; se essi cercassero di essere dei "tessitori" abituati a cercare la parte positiva in ogni situazione, per usarla poi come "filo d'oro" da intrecciare con altri fili per fare un manto dorato.

Una delle più grandi accuse che viene fatta al Cattolicesimo ed alle Religioni Occidentali è quella di avere sempre considerato l'Uomo come un essere malvagio e peccatore, sempre sul punto di meritare l'Inferno. Una visione, questa, che ha creato una orribile "*pensiero di gruppo*", generando così tutte le tristi conseguenze che conosciamo: fanatismo, inquisizione, guerre, massacri, torture, ecc.).

Dobbiamo rimediare agli errori accumulati (9)

Pensate se invece il Cristianesimo avesse seguito l'insegnamento del Cristo e avesse considerato l'Uomo come un essere di Luce e di Amore in cammino verso il Padre. Pensate a quale civiltà avrebbe dato Vita questo concetto se fosse stato apprezzato, insegnato e coltivato. Questo è ciò che dovremmo fare tutti noi. Tutti coloro che sono venuti a conoscenza di queste cose hanno infatti la grande responsabilità di porvi rimedio.

Questo è il compito per il quale ci siamo incarnati in questo preciso momento storico. **Sta a noi utilizzare i nostri pensieri e le nostre parole per scoprire ed accentuare tutto ciò che è positivo nelle persone e nella situazione mondiale in modo da chiamarlo alla Vita.**

Certo sarebbe molto utile se noi riuscissimo ad osservare tutto ciò che accade in modo distaccato, impersonale ed imparziale. Non dobbiamo perciò avere alcun timore di parlare troppo bene o troppo in positivo, perché dobbiamo rimediare a tutti i malanni che sono stati fatti nel passato e **l'unico modo possibile è quello di parlare bene di tutto e di tutti!**

KARMA COLLETTIVO E KARMA INDIVIDUALE (10)

L'umanità, attraverso i propri interessi, le proprie azioni ed i propri sogni (che a volte divengono manifesti a volte no), costruisce, poco a poco, un'entità bianca e nel contempo crea anche un essere che è un demone potenziale. Saranno le energie correlate ai pensieri, ai sogni ed alle azioni, a far crescere una o l'altra di tali entità.

La creazione di queste due entità fa' parte delle leggi che governano il nostro Universo. Quando l'umanità compie certe azioni, oppure pensa in un certo modo, contribuisce alla formazione, sul piano astrale, di una di queste due grandiose entità, è inevitabile. Ogni pensiero ed emozione dell'uomo prende vita e forma nel suo universo individuale ma, dal momento che vi sono milioni di persone come lui, che pensano e percepiscono come lui, significa che vi sono milioni di persone all'opera per creare nel mondo astrale la medesima entità.

Quando l'entità nera ha raggiunto un certo grado di sviluppo cerca di scaricare l'energia accumulata ed allora può creare i presupposti per l'inizio di una guerra, un massacro, un gesto fanatico o un terremoto.

Non siamo puniti per i nostri peccati ma dai nostri peccati (10)

I Maestri ci osservano continuamente ma ciò non significa che Essi, vedendo che l'umanità si comporta molto male, emettano un verdetto seguito da una punizione. I Maestri non hanno bisogno di mettere in atto delle punizioni; non esiste nel nostro Universo nessuna punizione se non quella che l'umanità si crea da sola dando vita all'entità diabolica che abbiamo descritta.

Fintanto che le entità negative sviluppano la loro forma sul piano astrale, non vi è alcun problema per l'umanità o per la vita del pianeta. E' una situazione che assomiglia a quella del feto nel grembo materno, non vi sono problemi, né per lui né per la madre. Il bimbo si trova là, buono buono, non lo si sente piangere né gridare, non pretende nulla, si trova appartato e cresce pian piano. Dopo la nascita, invece, subito dopo la nascita, il bimbo, che ora esiste in modo tangibile, comincia a reclamare il suo diritto a mangiare, respirare, essere amato e riconosciuto; da quel momento diventa esigente.

Allo stesso modo dopo un certo tempo la gestazione astrale dell'entità arriverà a termine e vi sarà la sua apparizione nel mondo fisico. E' in quel momento che l'Entità pretende ciò che gli è dovuto, proprio come un bambino appena nato. Se si tratta di un'entità maligna, si produrranno grandi catastrofi. Per provocare questi catastrofi, l'entità cercherà chi le assomiglia, esattamente così come fanno i bambini che, una volta grandicelli, cercano tra i loro piccoli amici quelli che sono più portati a fare i dispetti che loro hanno pensato.

L'idea distruttiva di questa entità sarà innanzitutto recepita dalle persone che le hanno dato la vita e le hanno fornito l'energia necessari per svilupparsi: le persone che, anche a loro insaputa, hanno creato questa entità. E' per questo che si possono vedere qualcuno arruolarsi nell'Esercito mentre pensa tra sé: *"Non ho più nulla da perdere, allora mi unirò a coloro che cercano di salvare il mio Paese"*, oppure *"Non ho motivo per vivere, così cercherò di esistere per la mia Patria, per una nobile causa."* In realtà questa offerta di sé mostra come vi siano delle persone che nello stesso tempo collaborano al piano nefasto dell'entità e, con il loro sacrificio, cercano di riscattare la parte di energie negative che hanno offerto all'entità stessa per autocostruirsi.

Quindi, esiste un'attrazione tra questa entità e le persone che l'hanno creata, anche se nel momento in cui esse muoiono sembrano esserne le povere vittime. Ogni volta che vedete accadere delle cose nefaste, orrori dovuti alla guerra o, al fanatismo oppure catastrofi ambientali (alluvioni, incendi, ecc.), sappiate che dietro ogni evento vi è stato un accumulo di energia che, scaricandosi, lo l'ha generato.

Nessuno può farvi alcun male (8)

Nessuno può farvi del male se voi stessi, con le vostre azioni o i vostri pensieri, non ne avete creato la causa in questa vita o in quelle passate: è un debito in sospeso che deve essere pagato. Noi stessi siamo la causa dei nostri mali, non altri. Gli altri sono soltanto strumenti con i quali l'equilibrio naturale, erroneamente chiamato "Giustizia di Dio", ci chiede di sistemare i conti che abbiamo aperto. Dobbiamo perciò pagare i debiti e nel contempo riscotiamo i crediti per il bene che abbiamo fatto.

Convincetevi che, se non avete debiti da pagare, sarete inattaccabili. Lo sarete anche se emanerete pensieri d'amore verso tutte le persone e tutte le cose. Essi, infatti, formeranno intorno a voi un'aura di luce che vi difenderà da ogni attacco malevolo.

Come superare il karma negativo (7)

La maniera migliore per non aggravare il vostro karma è di accettare il destino e lasciare che si compia, senza tentare di sfuggirgli. Penserete che questo è fatalismo. No: i fatalisti accettano gli avvenimenti perché "sta scritto", dicono; così non reagiscono, si lasciano coinvolgere da ciò che accade come fanno gli animali, senza cercare di modificare le cose con la volontà e l'azione.

I veri discepoli non sono fatalisti; essi decidono di assumere delle iniziative e dicono: *"Ho commesso degli errori nel passato, devo pagare, va bene. Ma per il fatto di aver sbagliato, devo rimanere inerte a soffrire? Mi impegnerò piuttosto in una grande e nobile impresa, che non soltanto cancellerà tutto, ma mi porterà anche alla vera liberazione"*. A che cosa serve pagare il karma se è unicamente per soffrire senza evolvere?.

3. STRUMENTI PER MIGLIORARE

"Durante la vita, figlio, prova te stesso. Conosci ciò che ti è nocivo e non te lo concedere."

Ecclesiastico (Bibbia)

Ognuno è responsabile delle proprie malattie (11)

Ognuno partecipa in ogni momento al proprio stato di salute o di malattia. Usiamo il termine partecipare per indicare il ruolo vitale che ciascuno svolge nel determinare il proprio livello di salute. La maggior parte di noi dà per scontato che la guarigione sia qualcosa che ci viene fatto, che se abbiamo un problema di tipo medico la nostra responsabilità si limiti all'andare da un dottore che penserà a guarirci. In parte è così, ma solo in parte.

Con le nostre idee, i nostri sentimenti, il nostro atteggiamento verso la vita, oltre che più direttamente con l'esercizio fisico e la dieta, noi tutti partecipiamo a mantenerci o a ritornare sani. Inoltre, anche la reazione del nostro corpo alle cure mediche è influenzata dalle nostre idee sull'efficacia delle cure che riceviamo e dalla fiducia che nutriamo verso i medici che ci curano.

Capire che si può partecipare attivamente alla propria salute come alla propria malattia costituisce per tutti un primo importante passo verso la guarigione.

Abbiamo notato però che i pazienti convinti che solo un trattamento medico li può aiutare (ma i dottori gli hanno detto che la medicina non può più far molto e che probabilmente non gli restano che pochi mesi di vita), si sentono condannati, impotenti e abbandonati, e di solito le aspettative dei medici si avverano. Quelli invece che mobilitano le proprie risorse personali e partecipano attivamente alla propria guarigione, possono vivere più a lungo del previsto modificando in modo significativo la qualità della loro vita.

Nessuno resta deluso se prima non si è illuso! (11)

Il primo passo, per chiunque cerchi di guarire, consiste nell'individuare gli atteggiamenti e le **convinzioni che lo tengono imprigionato nel modello della vittima passiva**. *In effetti quando una persona rimane attaccata alle convinzioni che devono venire prima i bisogni degli altri, di fatto sarebbe stato impotente a soddisfare i propri bisogni emotivi. E chiaro che questa convinzione doveva cambiare.*

Una persona, perciò, dovrebbe sforzarsi di analizzare la sua situazione familiare e professionale, e capire le delusioni che ha subito perché, tutto sommato, si era illusa che gli altri si comportassero in un modo diverso. **Nessuno, infatti, resta deluso se prima non si è illuso!**

Spesso le persone ambiziose, incanalano le loro energie principalmente verso lo sviluppo di una carriera sul lavoro. Altre volte, invece, è il matrimonio che delude perché ci si aspettava che il coniuge ci donasse la felicità eterna, invece... In questi casi è giusto valutare fino a che punto abbiamo delegato la nostra felicità personale ad altre persone, **piuttosto che considerarla qualcosa che dipende esclusivamente dal modo come noi affrontiamo la vita.**

Queste osservazioni non vogliono essere una critica nei confronti di nessuno, molti di noi hanno reagito in maniera analoga a situazioni analoghe. Il problema sta nel fatto che le convinzioni che abbiamo adottato da bambini, come reazione al conflitto tra noi e i genitori o tra il padre e la madre, ci impediscono di trovare risposte alternative alle inevitabili delusioni della vita.

Invece le alternative esistono. Quando le persone si sentono paralizzate e come in trappola, è perché le loro idee e le loro modalità abituali di reazione limitano il loro campo d'azione e di espressione.

E' necessario cambiare le proprie convinzioni (11)

Queste osservazioni non vogliono essere una critica nei confronti di nessuno, molti di noi hanno reagito in maniera analoga a situazioni analoghe. Il problema sta nel fatto che le convinzioni che abbiamo adottato da bambino, come reazione al conflitto tra noi e i genitori (o tra il padre e la madre), ci impediscono di trovare risposte alternative alle inevitabili delusioni della vita.

Invece il punto è che le alternative esistono. Quando le persone si sentono paralizzate e come in trappola, è perché le loro idee e le loro modalità abituali di reazione limitano il loro campo d'azione e di espressione.

Superare il risentimento (11)

Se Dio avesse considerato opportuno che l'uomo guardasse indietro gli avrebbe posto gli occhi nella nuca.

Victor Hugo

E' molto probabile che in futuro tutte quelle tecniche che aiutano le persone a liberarsi dal risentimento, a dare espressione ai sentimenti negativi ed a perdonare i torti passati (non importa se reali o immaginari), diventeranno una parte importante della medicina preventiva. Spesso coloro che non stanno bene covano risentimenti irrisolti o rimangono per vari motivi emotivamente legati alle esperienze negati vissute con uno o entrambi i genitori. **Per aiutarli a star bene perciò indispensabile insegnar loro ad eliminare il passato.**

Il nostro organismo, infatti, prova una situazione di stress non soltanto durante l'esperienza che provoca il nostro risentimento, **ma anche ogni volta che la ricordiamo.** La tensione che deriva da questo stress chiuso dentro di noi e prolungato nel tempo può provocare gravi problemi al sistema immunitario ed altri organi del nostro corpo. Ciò è stato ampiamente dimostrato da vari ricercatori.

Il risentimento non è la stessa cosa della collera (11)

Mentre la collera è un'emozione circoscritta e relativamente di breve durata (noi tutti l'abbiamo provata), il risentimento è un sentimento prolungato che, giorno dopo giorno, riproduce continuamente lo stress.

Supponiamo, per fare un esempio, che mentre siete in macchina siete quasi investito da un'automobile piena di ragazzotti. Subito provate una reazione di stress: il cuore batte più in fretta, la respirazione accelera, il livello di adrenalina aumenta, e così via. Di solito, in un caso del genere, si provano due emozioni distinte: dapprima paura, poi rabbia per l'incoscienza dell'altro automobilista. Si tratta di reazioni del tutto normali.

E quando il momento è passato, tuttavia le nostre azioni e reazioni diventano sempre più significative. Una possibile reazione a questo evento, sarebbe quella di rincorrere l'altra automobile e rimproverare i ragazzi per la loro guida. Se quelli fanno le loro scuse o spiegano i motivi della loro guida spericolata (magari c'era una situazione d'emergenza, oppure erano in ritardo per il lavoro), la collera si placa. Questa conclusione, però, è quasi sempre impraticabile.

Quando non ci è data alcuna possibilità di far qualcosa per disperdere le emozioni connesse con l'evento, allora può succedere che la collera venga generalizzata, e si estenda, per esempio, ad altri ragazzi al volante, o addirittura a tutti gli automobilisti, sicché la collera provata inizialmente rimane in noi. **Se questi sentimenti non hanno modo di sfogarsi, spesso danno luogo al risentimento e allo stress.**

Ci sono risentimenti che durano per anni (11)

Ci sono persone che lasciano covare per anni il risentimento per un'infinità di cause. Molti adulti si portano dietro sentimenti del genere fin dall'infanzia, per esperienze che ricordano in modo incredibilmente particolareggiato. Può trattarsi di esperienze da loro vissute come mancanza di amore da parte dei genitori, come rifiuto da parte dei compagni o di un insegnante, o di ingiustizie o crudeltà da parte dei genitori, e di infinite altre esperienze dolorose. Chi si porta dietro simili risentimenti, **non fa' che ricrearsi nella testa quegli episodi, e la cosa può continuare anche quando la persona che ha arrecato l'offesa è morta da un pezzo.**

Non importa se questi sentimenti erano giustificati al momento in cui ebbe luogo l'esperienza: il fatto è che portarseli dietro comporta dei costi fisici ed emotivi pesantissimi. **Quando si covano sentimenti del genere,**

la prima cosa che bisogna riconoscere è che la fonte ultima del nostro stress siamo noi, e nessun altro.

Una tecnica per perdonare le offese ricevute (11)

Una cosa è sapere che voi avete bisogno d'imparare a superare il risentimento e perdonare le offese, è una cosa ben diversa è trovare un metodo efficace per riuscire a farlo. Il perdono ci viene predicato dai profeti di tutte le religioni e dai filosofi di tutte le scuole: **non ci sarebbe bisogno di tanta insistenza se il perdono fosse una cosa facile. Ma neppure se ne parlerebbe tanto se fosse una cosa impossibile.**

C'è un libro, intitolato il *Discorso della Montagna*, di Emmett Fox che ci offre un metodo specifico e pratico per attuare il perdono (ne parleremo tra breve). A prima vista, sembrerebbe un processo semplicissimo. In sostanza, si tratta di mettere a fuoco la persona verso la quale si ha del risentimento e di immaginarsi che le succedano delle cose belle. L'efficacia del metodo, però, può lasciare perplessi, perché sembra negare la validità delle proprie sensazioni, quando riconoscerne la validità è condizione indispensabile per riconoscere e soddisfare i propri bisogni.

All'inizio, ci può risultare molto difficile visualizzare che succedano delle cose belle e piacevoli ad una persona per la quale proviamo rabbia e ostilità. Ma poi, continuando ad applicare il metodo, incominceremo a vedere in una nuova prospettiva non solo il nostro rapporto con quella persona ma anche il suo stesso comportamento. Per esempio, mentre continueremo a disapprovare il suo modo di comportarsi in una data situazione, riusciremo però a comprendere il fatto che lui agisce seguendo ciò che per lui sono validi motivi.

Col tempo, ripetendo il processo di visualizzazione (soprattutto quando ci accorgeremo di stare riproducendo l'evento doloroso), incominceremo a essere capaci di visualizzare quella persona mentre gli succedono cose piacevoli e questo ci farà sentire molto meglio. Inoltre, anche i momenti in cui saremo fisicamente in contatto con la persona in questione diventavano più rilassati e piacevoli.

Il processo di visualizzazione per superare il risentimento ci aiuta infatti ad allentare una tensione che altrimenti ci saremmo portati dietro per molto tempo. Va sottolineato che non si tratta affatto di negare la nostra iniziale reazione di collera e di dolore, bensì di acquisire una nuova e più profonda comprensione verso l'altro ed i motivi che lo hanno spinto, o lo spingono, ad agire in un certa maniera. I benefici saranno certamente evidenti.

Esercizio di visualizzazione per superare il risentimento (11)

Descriveremo ora come si pratica il processo di visualizzazione. Prima di iniziare, tuttavia, sarà bene individuare una persona adeguata. Non sarà difficile trovarla. Se vi cogliete a rivangare una ferita passata, a riandare con la mente a un episodio doloroso, a rimuginare di continuo su quello che avreste dovuto fare o dire, a ricordare il comportamento ingiusto dell'altro, vuol dire che avete sentimenti irrisolti su quell'esperienza, e con la tecnica di Emmett Fox potete farvi fronte. Ecco come si fa:

1. Sedete su una sedia comoda, con i piedi a terra e gli occhi chiusi.
2. Se vi sentite tesi o distratti, come preparazione fate l'esercizio di rilassamento descritto più innanzi.
3. Evocate nella vostra mente un'immagine nitida della persona verso la quale provate risentimento.
4. Immaginatevi che le succedono delle cose belle. Visualizzatela mentre riceve amore, riconoscimento o denaro, qualunque cosa secondo voi quella persona considera piacevole.
5. prendete coscienza delle vostre reazioni. Se vi riesce difficile visualizzare che a quella persona succedano delle cose piacevoli, non preoccupatevi. E' una reazione naturale e si modificherà con l'esercizio.
6. Ripensate alla parte che avete svolto voi in quell'episodio doloroso, e a come si potrebbe interpretare diversamente l'episodio e il comportamento dell'altro. Provate a immaginarvi come potrebbe apparire la situazione dal punto di vista dell'altro.
7. prendete coscienza di quanto ora vi sentiate più rilassati, più in pace. Ripetetevi che non dimenticherete quello che avete capito ora.
8. Ora siete pronti per riaprire gli occhi e riprendere le vostre attività. Bastano meno di cinque minuti per eseguire questo esercizio. Fatelo ogni volta che vi rendete conto di stare rivangando un episodio passato spiacevole, doloroso o frustrante. Potreste stare dei mesi senza avere bisogno di eseguirlo, o trovarvi in condizione di eseguirlo cinque o sei volte al giorno.

Lo si può applicare addirittura mentre la situazione spiacevole si sta verificando. Per esempio, in un caso come quello dei ragazzi in macchina che vi tagliano la strada, potreste immaginarveli che arrivano sani e salvi dove devono arrivare, che fanno bene a scuola o sul lavoro o negli sport. Potreste ripensare a quando eravate ragazzi voi, alle stupidaggini che facevate allora, e anche capire certi problemi dei giovani.

La storia di Edith (11)

Quando Edith aveva poco più di quarant'anni suo padre morì di cancro. Edith soffrì molto per questa perdita, e si ritrovò ad avere la responsabilità della madre, anziana e ricoverata in una casa di riposo. La madre pretendeva che la figlia la andasse a trovare ogni giorno, e quando non le faceva visita la faceva sentire in colpa. Ora Edith non solo doveva far fronte al problema di accudire alla madre, ma era anche costretta a far fronte al risentimento che datava dall'infanzia. A questo punto le venne il cancro al seno.

Quando ebbe preso coscienza del suo risentimento, le proponemmo di provare a visualizzare che alla madre succedessero delle cose piacevoli.

Dopo diverse settimane di esercizio, Edith incominciò a capire la grande solitudine della madre, soprattutto dopo che era rimasta vedova, e a rendersi conto che le pretese della donna e i suoi rimproveri non erano tanto diretti verso di lei personalmente, ma nascevano dalle sue paure e dalle sue frustrazioni. Edith prese inoltre coscienza del senso di insicurezza e di inadeguatezza che la morte del padre aveva attivato.

Per questa nuova presa di coscienza ora Edith divenne in grado di decidere se andare o meno a fare visita alla madre senza sentirsi in colpa.

4. PENSIAMO VERAMENTE IN MODO POSITIVO?

Essere, o non essere, questo è il problema. Se sia più nobile per la mente soffrire, per i colpi e le ferite del destino avverso. O armarsi per lottare contro un mare di guai e con la lotta annullarli per sempre?

Amleto, principe di Danimarca

Credete di vivere o vivete in modo positivo? (12)

Alcuni credono di vivere in modo positivo. Dicono, per esempio: "Voglio bene al mio prossimo, mi è caro. Vado d'accordo, anzi sono in completa armonia con mio fratello, con mia sorella, mia moglie, mio marito, i miei colleghi e le mie colleghe di lavoro." Ma, è veramente così?

Se non esaminiamo il mondo dei nostri pensieri e delle nostre sensazioni, crediamo spesso che ciò che diciamo sia positivo. I pensieri e le sensazioni che si trovano più in profondità mostrano invece che ci inganniamo. Le nostre parole apparentemente positive non hanno in realtà niente a che fare con un atteggiamento positivo nei confronti della vita, perché i nostri pensieri e le nostre sensazioni sono contro il nostro prossimo. In tal modo non possiamo fare quasi nulla di positivo e nemmeno utilizzare le forze positive dentro di noi.

Se pensiamo solo a noi stessi, se abbiamo in mente solo il nostro bene, il nostro benessere, il nostro profitto e il nostro vantaggio; se siamo, quindi, egocentrici, allora il nostro modo di pensare e di agire è negativo, ossia contrario al divino.

Rendiamoci conto quindi che ogni pensiero che non è a favore del nostro prossimo, è contro di lui ed è quindi rivolto anche contro Dio.

Un esame per conoscersi meglio (12)

L'autoconoscenza è un passo fondamentale per dare un nuovo corso alla nostra vita; essa costituisce il primo passo sulla via verso la guarigione interiore. Di seguito elenchiamo alcune domande che possono contribuire a conoscere meglio il nostro carattere.

Esame:

- Di cosa ho paura (morte, malattie, violenza, polizia, autorità, disoccupazione, povertà, ecc.)?
- In che misura agiamo in modo dominante o assillante, anche legando i miei simili?
- Tendo a dare la colpa ai miei genitori per qualcosa che è accaduto nella mia infanzia o nell'adolescenza?
- Sono forse risentito perché il mio partner non mi dà tutto l'amore che desidero, ma che non ci può dare perché non lo possiede neppure lui?
- Cerco di legare altre persone a me usando la mia capacità di persuasione?
- Sono gelosi di qualcuno?
- Mi sono reso dipendente o indipendente dall'amore o dall'affetto di altri?
- Di chi non ho fiducia?
- Chi odio?
- Quanto sono orgoglioso?
- Quanto sono arrogante?
- Quanto sono vanitoso?
- Quanto sono generoso in modo disinteressato?
- Tendo a criticare o denigriamo delle persone? Chi?
- Cerco di mettermi in mostra?
- Nutro ancora sentimenti e pensieri di vendetta verso chi penso mi abbia offeso o ferito?

Tutte queste domande indicano dei modi di comportarsi degli esseri umani, esse ci mostrano il nostro stesso comportamento.

Dopo aver fatto l'esame dovremmo perciò decidere di cambiare ciò che ci ha cambiato perché, alla fine, un comportamento non corretto, così come il pensare negativo, ricade alla fine su noi stessi e ci può portare malattie o problemi mentali come disperazione, confusione, ansia, paura, depressione ed altro ancora.

100% Controllo = 100% Felicità (13)

"La vita è un continuo rifare noi stessi finché sapremo come vivere..."

A. Besant

Per creare l'armonia in noi stessi l'unica cosa necessaria è un continuo controllo sulle nostre azioni, le nostre emozioni e i nostri pensieri.

Perciò il controllo di sé stessi è il segreto per conquistare la felicità. Perché? Perché nella esatta proporzione con cui controlliamo ciò che facciamo, diciamo e pensiamo raccoglieremo serenità o sofferenza. Se, per esempio, controlliamo il sessanta per cento delle nostre azioni, il dieci per cento delle nostre emozioni e il cinque per cento dei nostri pensieri, noi possiamo attenderci lo stesso grado di armonia sui corrispondenti piani. Se la nostra influenza sui vari piani viene aumentata a circa il settanta per cento, sarà inevitabile il godimento di un'armonia del settanta per cento.

Va anche ricordato che il sacrificio di se stessi è una via per raggiungere la felicità.

Cinque semplici punti per vivere ora (13)

A tutti coloro che cercano la felicità possiamo dire che la felicità può essere ottenuta per mezzo della Legge di causa ed effetto. Questa Legge è sempre in azione e ci riporta indietro le energie che abbiamo generato sui vari livelli, ovvero:

Sul piano Spirituale:

Le aspirazioni portano gli ideali

Sul piano Mentale:

Gli apprezzamenti portano l'ispirazione
Le critiche portano le noie

Sul piano Emozionale:

La simpatia porta la gioia.
Il risentimento e le antipatie portano i dispiaceri

Sul piano Fisico:

Gli atti benevoli portano il benessere.
Gli atti dannosi portano il dolore.

Il controllo di sé stessi è perciò il segreto per creare armonia ORA.

La felicità mediante la Legge di Causa ed Effetto (13)

"La felicità è nobile e nasce dalle cose costruttive. Il piacere, basato sulla vanità e sul desiderio, non dura e si tramuta sempre in pena."

Dal "Nakulamata

I tipi materialisti ed intellettuali, dovrebbero considerare la Legge di causa e di effetto, così come considerano la Legge di gravità, la Terra attira tutto ciò che si allontana da lei, noi attiriamo tutto ciò che si è allontanato da noi. Tutte le religioni confermano questa grande Legge, ma citerò soltanto quanto ha detto Gesù di Nazareth: *"Ciò che l'uomo semina, quello raccoglierà"*.

Possiamo aggiungere: *"Qualsiasi cosa un uomo raccoglie, quello è ciò che ha seminato nel suo passato"*. In Cina questa legge è enunciata in questi termini: *"Semina un frutto per quel frutto, semina semi di zucca se vuoi raccogliere zucche"*.

Lork Kilmur, primo ministro inglese, quando parlò alla Westminster Hall di Londra ad una udienza di magistrati e di avvocati inglesi ed americani, disse che per risolvere i mali che affliggono l'umanità non c'è che un mezzo: insegnare agli uomini come funziona la Legge di causa e di effetto e come creare buone cause al fine di raccogliere degli effetti benefici.

Tutti i nostri pensieri, le nostre emozioni e le nostre azioni appartengono ad una di queste due categorie:

1. quella che determina armonia,
2. quella che semina disarmonia.

Noi spargiamo i semi dell'armonia o della disarmonia in ogni momento della nostra vita quotidiana e nella stessa precisa misura raccogliamo armonia di disarmonia dalle persone che ci circondano e dalle situazioni che incontriamo.

Quando i nostri pensieri, le nostre emozioni e le nostre azioni sono incontrollate, generalmente noi reagiamo nello stesso verso ad un qualsiasi stimolo. Perciò se qualcuno ci parla in modo critico di cose o persone noi, generalmente, ci uniamo a lui con il nostro risentimento e le nostre critiche, senza renderci conto che così facendo attiriamo disarmonia su noi stessi.

Poiché questa è la sola Legge che insegna a vivere, basterà controllare le cause per essere sicuri di controllare gli effetti.

Supponiamo che il Sig. X provochi disarmonia nel Sig. Y o che manchi ad un dovere verso di lui. Agendo in questo modo X ha creato una causa. Y, con la sua reazione genererà una nuova causa: se reagisce armonicamente alla provocazione di X egli creerà una causa armonica; se reagisce in malo modo, irritato e offeso, anch'egli seminerà una causa negativa e disarmonica.

Dobbiamo comprendere che questa Legge è tanto perfetta che anche la critica del governo, del tempo atmosferico o dei cosiddetti oggetti inanimati, produce per noi dei semi di disarmonia.

Quantunque la causa e l'effetto siano inseparabili come il diritto e il rovescio di una moneta, ciò non significa che la reazione sia immediata; qualche volta lo può essere, ma in altri casi l'effetto può realizzarsi molto più tardi, magari in una vita successiva. In questa Legge possiamo perciò vedere quella che ci viene proposta come *Giustizia di Dio*. Questa Legge ci porta anche a comprendere che **noi non siamo mai puniti per i nostri peccati ma dai nostri peccati.**

Quello che conta è il momento presente (13)

"Noi riconosciamo soltanto una legge nell'universo, la legge dell'armonia, del perfetto equilibrio".

Koot Hoomi

Noi dobbiamo CREARE ARMONIA ORA. Dobbiamo sempre cercare di rispondere in modo positivo a qualsiasi situazione ci si presenti dinanzi. Disse Louis Hay che **è molto meglio vivere bene ed avere torto che non vivere male ed aver ragione!**

Con il controllo dei nostri pensieri e dei nostri sentimenti siamo liberi di attirarci cause armoniche o disarmonie in ogni istante della nostra vita, soprattutto. Se impariamo ad osservare noi stessi e gli altri scopriremo ben presto che ognuno raccoglie ciò che semina. Controllando le nostre reazioni verso il mondo esterno, noi diventiamo padroni completi della nostra vita. Vivendo in armonia QUI e ORA, noi siamo in grado di equilibrare le energie negative che abbiamo creato nel passato e prepararci un futuro di pace e benessere.

Quando comprendiamo cos'è che genera le cause e gli effetti, cambia completamente la nostra attitudine verso coloro che provocano disarmonia in noi. Comprendiamo che essi stanno seminando una causa, mentre noi stiamo soltanto raccogliendo il frutto di ciò che abbiamo seminato nel passato.

Dovremmo sempre ringraziare coloro che ci fanno del male perché in questo modo ci permettiamo di chiudere un conto che abbiamo aperto tempo fa, magari in una vita passata. Dice Richard Bach: *"Quando hai davanti un problema, guardagli nelle mani: vedrai che ha un regalo per te".*

Protegersi durante il sonno (24)

Nel momento in cui l'uomo si addormenta, la sua anima abbandona il corpo fisico (pur restandovi collegata grazie a quel legame sottile chiamato cordone d'argento) e, vedendo tutt'intorno solo gente immersa nel sonno e non trovando la cosa interessante, si reca dall'altro lato del pianeta, dove le persone sono sveglie e dove, a loro insaputa, si inserisce nella loro vita.

E' per questa ragione che, durante il giorno, quando siete svegli, ricevete la visita di molti uomini e donne addormentati che abitano dall'altra parte della terra. Le loro anime vengono a farvi visita e vi sussurrano nelle orecchie la loro storia, le loro preoccupazioni e le loro sofferenze. Talvolta, i disagi e le malinconie che provate

vi sono stati trasmessi da loro. Da parte vostra siete convinti che si tratta delle vostre inquietudini, mentre in realtà sono quelle delle anime che, lasciato il loro corpo fisico, provengono dall'altra faccia della terra.

Se quelle anime vengono da voi, lo fanno perché i vostri pensieri e le vostre preoccupazioni quotidiane, creano delle vibrazioni che le attraggono. Anche nel caso che cambiate residenza ed andate a vivere in un altro paese, continuerete ad attrarre le stesse anime e a essere circondati dalla stessa atmosfera.

Se riuscite a lavorare in modo da fare di voi una calamita capace di attrarre entità luminose, se anche dovete scendere all'Inferno, attirereste sempre degli angeli. Attenzione, quindi, e siate vigili: sia durante la veglia che durante il sonno, fate in modo da attirare intorno a voi solo presenze benefiche.

Per difendersi, devono pregare il Cielo affinché invii un angelo che li protegga e li conduca alla Scuola del Signore per imparare l'amore e la saggezza. In questo modo, durante la notte, avranno sempre un guardiano che aleggerà attorno al loro corpo, per impedire che lo spirito del male ne prenda possesso.

Molti anni fa, il Maestro Peter aveva indicato una preghiera recitare momento di coricarsi. La si deve dire appoggiando il palmo della mano destra sul plesso solare e il dorso della mano sinistra sulla schiena pure all'altezza del plesso solare. Ecco la formula, tradotta in italiano:

Dio è in me luce,
Gli angeli sono il calore,
Gli uomini sono la bontà

Dio è in me luce,
Il mio spirito è il calore,
Io sono la bontà.

Dopo averla ripetuta tre volte meditate per alcuni minuti e poi tracciate con la mano destra un pentagramma. Perché un pentagramma? Tradizionalmente, il pentagramma è un simbolo che i saggi mettono all'entrata della loro abitazione per respingere gli spiriti del male.

Certo, non basta tracciare un pentagramma per essere protetti. Se vi sforzate di condurre ogni giorno una vita ragionevole e pura, e per di più tracciate il pentagramma, questo darà maggior forza al vostro lavoro, e sarete veramente protetti.

Alcuni si chiederanno perché vi parlo degli spiriti del male... e della necessità di proteggersi prima di addormentarsi... Ognuno ha il diritto di vivere come preferisce. Lo so molto bene che non ho alcun diritto di interferire nella vostra vita; siete liberi di continuare a vivere tra le vostre difficoltà, non ho nulla in contrario. Io spiego solamente, e coloro che lo desiderano si mettano all'opera.

Protegersi al mattino (25)

La migliore medicina è quella di utilizzare le ore del mattino nel senso voluto da Dio e dare così un orientamento positivo a tutta la giornata. Le forze cosmiche sono un'alta fonte di energia e si possono assimilare particolarmente bene nelle ore del mattino, quando il corpo si trova ancora in armonia. Esse fluiscono dalla farmacia di Dio e sono per ogni cellula del corpo l'acqua della vita. A te, o uomo, e dato di riceverle!

Il tuo primo pensiero del mattino aprirà o chiuderà la tua anima e il tuo corpo a questa energia vitale. Perciò, è di essenziale importanza il tuo primo pensiero e il tuo rivolgerti alle forze vitali esistenti che aspettano solo di essere richiamate.

Programmati al mattino con una preghiera che va fatta con convinzione e va rivolta ad una potenza superiore che vive ed agisce in te, nella tua anima. Quando preghi, pensa a Colui che vuoi che esaudisca la preghiera. Sappi che ogni pensiero ti può portare dolore o gioia. Perciò, prega dal profondo del tuo cuore Dio, il tuo Signore, affinché Lui diventi tua guida nella vita quotidiana. Dio e tuo Padre. Lui, il Signore, vorrebbe per Suo figlio solo il bene.

Nessuna persona può farti del male, se tu ti trovi in armonia con la somma forza, con il tuo Padre celeste. Sono i tuoi pensieri che escludono Dio, che liberano energie negative ed attirano forze opposte che ti fanno più male che bene. Pertanto sappi, uomo, che **al tuo risveglio** una preghiera di cuore riattiva le sacre energie assopite in te, che eserciteranno per tutta la giornata un influsso positivo su di te, perché tu le integri continuamente nella tua vita quotidiana.

Dopo che hai pregato e che ti sei messo in contatto con Dio, tuo Padre, il cui Spirito abita nella tua anima, programma le cellule del tuo cervello. Parla con l'esercito delle tue cellule, sintonizzandolo sulle alte frequenze positive dello Spirito.

Parla loro in questo senso: *"Ora parlo con le cellule del mio corpo"*. Comincia con le cellule del cervello e parla loro con convinzione. Un tiepido tentativo, dietro al quale non ci sia convinzione e buona volontà, non attiva le cellule. Pensa, uomo, che in ogni cellula c'è la forza dell'Assoluto, la forza della Legge di Dio.

Oggi pensa solo in modo conforme a questa Legge, poiché il Signore ha detto: *"Diventa perfetto come il Padre tuo che sta nei Cieli"*. Questa frase deve diventare la tua pietra di paragone. Nelle cellule del tuo cervello non dovrebbero più trovar posto pensieri negativi. Contrapponi a qualsiasi moto di aggressività il pensiero: *"IO SONO LA QUIETE ED IL SILENZIO"*, programmando in questo senso il tuo esercito di cellule. Guardati dall'agitazione e dal nervosismo, da qualunque parte essi provengano, sia dagli uomini che dalla tecnica.

Pensa sempre: *"Non c'è niente che mi faccia paura, perché lo Spirito di Dio vive in ogni cellula del mio corpo. Mi rimetto alla Sua guida onnipotente"*. Al tuo cuore, al sangue e a tutte le altre cellule ed organi parla così: *"Ogni cellula si metta in armonia con l'Infinito e così rimanga. Nessun virus può attaccarmi, perché in ogni cellula del mio corpo vive lo Spirito di Dio."*

Al mio stomaco dò ordine di richiedere solo cibi sani e di sintonizzarsi con essi. Al palato do l'ordine di farsi sentire solo quando il corpo ha veramente bisogno di cibo e anche in quel caso di desiderare solo cibo conforme alla Legge.

Ai miei ormoni ed alle mie ghiandole ordino di funzionare secondo il ritmo divino e di non lasciarsi influenzare dall'esterno.

Durante tutta la giornata, resterò in armonia e non lascerò che le negatività entrino in me. Il Signore mi sia di guida.

L'Assoluto mi accompagni nella vita e mi aiuti a riconoscere tutti gli errori che ancora sono in me, fino a quando il mio cuore riposerà completamente in Dio, mio Padre."

Chi si circonda ogni mattina di questi alti pensieri, come di una forza, e durante la giornata rimane in sintonia con essi e con l'Infinito, per mezzo di brevi ma sentite preghiere di ringraziamento, diventerà una persona spiritualmente sapiente, che sa sfruttare le ore del mattino tra le quattro e le sette e metterle al servizio della sua giornata. Le forze interne ed esterne sono al servizio di una tale persona.

L'Importanza di essere indipendenti (14)

Ricordate che il primo requisito per riuscire a realizzarsi nella vita è quello di essere soli, perché soltanto così imparerete ad essere liberi. Non vi dovete identificare con gli altri, sia criticando oppure seguendo gli altri, perché facendo in questo modo limitate la vostra libertà e vi immiserite. Dovete essere coscienti che lo Spirito che fluisce in voi, e in tutto ciò che vive, è imperituro e onnipotente.

Liberatevi dell'autorità dei maestri, di società esclusive o segrete, e dei misteri dove non ci sono misteri, perché non esistono misteri nell'insegnamento esoterico.

I Maestri dell'età dell'Acquario non raccolgono seguaci attorno a sé, non pretendono lealtà e obbedienza, non chiudono la loro porta agli altri aspetti della verità, come è stato fatto nel passato, per le particolari esigenze esistenziali di quei tempi. Se qualcuno insegna, lo fa' considerando se stesso come il primo studente.

5. IL CONTROLLO DELLA MENTE

Imparare a pensare bene (8)

La "mente", mente spudoratamente.

Il primo impegno, per chi vuol vivere bene, è imparare a pensare bene, chiaramente, nettamente. Questa è l'arte più importante che uomo possa apprendere per se stesso e per coloro che lo circondano. Se riflettessimo ai benefici che derivano dal retto pensare e i gravi danni del pensare distorto, metteremmo certamente un grande cura per disciplinare la nostra mente.

Pensar bene è fonte di salute e di serenità, benefici inestimabili nella vita che conduciamo su questo nostro pianeta.

Pensar bene significa irradiare pensieri di amore e di luce verso tutte le persone e tutte le cose, a chi è vicino ed anche a chi è lontano, l'energia del pensiero non conosce i limiti dello spazio.

Dobbiamo sorvegliare i nostri pensieri

Dobbiamo pertanto sorvegliare **che non entrino in noi pensieri nocivi e, se entrano per nostra inavvertenza, non permettere loro la sosta di un istante in più.** Non appena ci rendiamo conto che stiamo pensando qualcosa di cattivo e distruttivo dobbiamo eliminarlo senza esitazione.

La mente dell'uomo è strumento meraviglioso, ma va dominata e adoperata saggiamente, altrimenti può essere causa di mali seri nell'anima e nel corpo, perciò non dobbiamo mai crearci delle idee mentali di mali immaginari e tanto meno ospitare dei pensieri negativi.

Noi siamo quello che pensiamo di essere (8)

Coloro che si sono occupati dei meccanismi che governano la mente sono tutti d'accordo sul fatto che ogni azione, ogni vita sono necessariamente il prodotto di un pensiero anteriore.

Le negatività entrano in noi soltanto nella misura della nostra incapacità di padroneggiare i nostri pensieri. Con i nostri pensieri noi costruiamo e demoliamo in ogni momento, anche senza accorgercene. Saper dominare i propri pensieri è una grande arte che s'impara con pazienza e perseveranza.

Noi siamo oggi quello che abbiamo pensato ieri e saremo domani ciò che pensiamo oggi.

La nostra vita è tessuta dai fili dei nostri pensieri: ci accade sempre quello che noi siamo convinti che ci accadrà. Per la Legge di causa e di effetto, il risultato di ciò che pensiamo o facciamo matura gradualmente. Se dovesse maturare tutt'insieme, ne saremmo sopraffatti.

Quando siamo turbati che cosa è turbato in noi? **E' sempre la mente che è turbata: se essa fosse serena ed in pace anche noi saremmo tranquilli.** Come proteggiamo le nostre case dai ladri, dobbiamo imparare a proteggerci dai pensieri nemici che creano solo dei danni. Dobbiamo cacciarli dalla nostra mente o, meglio ancora, neutralizzarli con un pensiero contrario.

Come sostituire i pensieri negativi con altri positivi

E' necessario che ci esercitiamo ogni giorno al fine di diventare capaci di sostituire i pensieri negativi con altri opposti, costruttivi, positivi, elevati, sereni. Per facilitare questa sostituzione dovremmo prendere la bella abitudine di scrivere su un quadernetto tutte le massime, i pensieri, le preghiere o altro che ci colpisca per la sua bellezza od il suo contenuto spirituale.

La qualità dei pensieri determina la qualità della nostra vita. Nessuno può vivere bene, nel vero senso della parola, se i suoi pensieri non sono elevati e luminosi. Una mente piena di pensieri buoni offre una vita sana, gioiosa ed ottimista.

I pensieri che vanno accolti e quelli che vanno respinti (8)

I pensieri che sono nella nostra mente, a volte sono pensieri vagabondi; **sono pensieri di altre persone che sono entrati nella nostra mente perché hanno trovato la porta aperta.**

Chiudete le porte agli ospiti indesiderabili. Se qualcuno entrasse furtivamente, mettetelo subito alla porta, ma senza violenza. Montate la guardia sulla soglia della vostra mente: non lasciate entrare nessun nemico della vostra serenità e del vostro progresso. Cacciateli senza pietà e sarete meravigliati del miglioramento totale che si produrrà nella vostra vita in poco tempo.

Non permettete a pensieri malevoli e distruttivi di entrare in voi. Tenete la vostra mente libera da tali veleni psichici che finirebbero fatalmente d'intossicare tutta la vostra vita. Siate pronti a difendervi da questi nemici della vostra salute psichica e morale.

I pensieri distruttivi sono i nostri peggiori nemici

Sono da rifiutare quei pensieri distruttivi che suggeriscono debolezza, malattia, disgrazia, insuccesso, povertà o peggio ancora odi, invidie, rancori e simili. I pensieri distruttivi sono i nostri peggiori nemici. Evitateli, come evitereste un ladro, perché vi tolgono la pace, l'armonia e la serenità.

Chi avesse tendenza a guardare ed a pensare al lato negativo delle cose, deve correggere questa malaugurata abitudine, perché attira a sé i mali che guarda, che pensa, che teme. Si racconta che in un bar di paese due vecchietti stavano di fronte ad una bottiglia di vino piena solo a metà. Uno dei due disse tristemente: "*Che peccato ci è rimasta solo mezza bottiglia*", l'altro invece, esclamo: "*Che bellezza, abbiamo ancora mezza bottiglia da bere!*". E voi cosa avreste detto in tale situazione?

L'abitudine di coltivare pensieri di salute, di energia, di vigore e di bene, facendone una realtà di ogni momento e considerandola come una verità eterna, è un meraviglioso tonico che vi darà la sensazione di una forza accresciuta e rinnovata.

E' necessario pensare costruttivamente (8)

I pensieri costruttivi sono i nostri migliori amici. Cercate di essere sempre in loro compagnia: vi faranno progredire più rapidamente perché vi attirano verso la vera meta di ogni uomo che è Dio e la felicità. Sono costruttivi tutti i pensieri che suggeriscono energia, salute, amore, progresso, felicità, abbondanza, pace, spiritualità, eccetera.

Chi ha tendenza a guardare e a pensare al lato positivo delle cose, deve accrescere sempre più questa felice disposizione dell'animo, perché attira a sé quello che guarda e ciò che pensa.

La mente deve essere mantenuta libera da ogni ingombro di preoccupazione, di odio, di invidia, da pensieri di ostilità; libera da ombre di rancori, di critiche e da tutto ciò che non è luminoso e costruttivo.

Rivolgete il pensiero alle cose belle della vita, alle meraviglie della natura. Fate entrare in voi pensieri di gioia, di pace, di serenità, quelli che daranno alla vostra vita un colore nuovo. Guardate il lato migliore di ogni cosa. Scopritelo con l'occhio dell'artista e del saggio che sanno vedere quello che gli altri non vedono.

La sofferenza ha sempre uno scopo da perseguire (8)

Pensate che tutto quello che ci accade, anche se al momento vi fa soffrire, **è quanto di meglio ci possa accadere**, perché diretto dalla Saggezza Cosmica che vede anche ciò che l'uomo troppo spesso non comprende. Anche le cose spiacevoli che l'uomo chiama col nome di "male" hanno uno scopo ben preciso: **ci servono a chiudere i conti che abbiamo aperto nel passato oppure a crescere forti in qualche virtù come la comprensione, la pazienza, il coraggio, l'indipendenza e così via.**

I pensieri sereni, costruttivi, sono di per sé un rimedio a un gran numero di mali come le idee nere, malinconiche. L'ottimismo da solo è l'antidoto delle peggiori malattie mentali. Il pessimismo, invece, è solo procuratore di disgrazie, malattie e miseria. Lavorate a difendere idee sane, di fede, di speranza, di amore. Date fiducia agli uomini depressi e avviliti.

Conservate l'amore per tutti gli uomini e per tutte le cose, ma difendetevi vigorosamente contro le aggressioni di ogni pensiero negativo che renderebbe infelice tutta la vostra vita.

Chi irradia pensieri gioiosi, sereni, ottimisti, incoraggianti, spande luce di sole ovunque passa; è un potente aiuto che alleggerisce il peso della vita a tanti, curando le piaghe e confortando gli scoraggiati.

L'Esame di coscienza (17)

"Che cosa c'è di più bello di esaminare la giornata passata? Come sarà sereno e lieve il sonno che seguirà questo esame di coscienza!"

Seneca

La consuetudine di riesaminare il proprio comportamento, quando rientra nelle tecniche di meditazione, diventa un mezzo per controllare il proprio stato d'animo, passato e presente. Diventa anche un metodo per sviluppare la consapevolezza, momento per momento. Come dice Seneca, l'esame di coscienza aiuta ad essere più sereni, perché **permette di utilizzare l'errore non per aumentare il senso di colpa, ma per migliorare se stessi.**

Come fare l'esame di coscienza serale (18)

La retrospezione serale, ha maggiore importanza di qualunque altro metodo per avanzare nel miglioramento del proprio carattere. Essa permette a chi la pratica di trarre profitto, non solo ora, dalle lezioni di questa vita, ma anche dalle lezioni di solito riservate ad esistenze future.

La sera, dopo essersi coricati, dobbiamo rilassare il corpo. Poi iniziamo a richiamare alla mente tutti i fatti della giornata in ordine inverso, cominciando dagli eventi della sera, passando poi a quelli del pomeriggio, di prima di mezzogiorno, e del mattino. Dobbiamo cercare di rappresentarci nella mente, quanto più fedelmente possibile, tutto ciò che è accaduto. A questo punto inizieremo a giudicare le nostre azioni e le nostre parole per vedere se furono adatte allo scopo che si proponevano, o se potevano essere male interpretate. Dovremo anche verificare se abbiamo esagerato o diminuito il valore delle cose o delle persone di cui abbiamo eventualmente parlato.

Rivedremo il nostro atteggiamento morale in relazione ad ogni scena. Per esempio: ai pasti mangiammo per alimentarci o per compiacere al palato? Dobbiamo giudicarci per gli errori commessi ma anche lodarci quando la lode è meritata. Alcuni trovano difficile rimanere desti fino al termine dell'esercizio. In simili casi è lecito sedersi sul letto per cercare di rendere possibile di seguire il metodo ordinario.

Il valore della retrospezione è grandissimo; molto superiore a quanto è possibile immaginare. In primo luogo diamo alla nostra mente la possibilità di un riposo sereno che torna a tutto vantaggio anche del recupero delle energie corporee. In secondo luogo, avendo estratto giorno per giorno l'essenza delle esperienze che facciamo, avremo ottenuto maggior forza da utilizzare per eliminare le abitudini che ci portano ad agire e parlare in modo automatico.

Imparate a dedicare le vostre azioni (19)

Vi consiglio che ogni volta che avete accumulato dei meriti facendo qualcosa di buono (ad esempio, venire a questo corso piuttosto che spendere il vostro tempo in svaghi o divertimenti), dedichiate tali meriti per evitare che vadano perduti. L'idea è di dedicarli a favore di tutti gli esseri umani: questa grande umanità di cui pure noi siamo parte integrale.

Prendete perciò l'abitudine di dedicare le vostre azioni meritorie a favore di tutti, come scopo primario, e come stimolo ad essere generosi, come scopo secondario.

6. COME TRATTARE GLI ALTRI

Considerate la benedizione che viene dal dolore (18)

"Si vede di più attraverso una lacrima che non un telescopio"

Se si potesse posare una mano su una stufa accesa e non soffrirne, potremmo lasciarvela fintanto che essa, e forse anche il braccio, non fossero bruciati senza che noi ce ne accorgessimo in tempo per salvarli.

Il dolore risultante dal contatto con la stufa calda ci fa ritirare la mano prima che il danno sia irreparabile. Invece di perdere la mano ce la caviamo con una scottatura, presto guaribile. Questa è un'illustrazione tratta dal Mondo Fisico. Se offendiamo la moralità, lo spasimo della coscienza ci porta sofferenze che c'impediranno di ripetere quel particolare atto, e se non teniamo conto della prima lezione, la natura ci fornirà esperienze sempre più dure, sino ad inculcare per forza nella nostra coscienza la verità che *"è dura la strada del trasgressore"*. Ciò continuerà sino a che saremo forzati a battere un'altra via indirizzandoci verso una vita migliore.

L'esperienza è *"conoscenza degli effetti che seguono le azioni"*. Tale è lo scopo della vita insieme con lo sviluppo della Volontà, che è la forza mediante la quale applichiamo i risultati dell'esperienza. Noi dobbiamo acquisire esperienza, ma possiamo scegliere se guadagnarla attraverso il duro cammino delle prove personali o coll'osservare gli atti altrui, ragionandovi e riflettendovi su, guidati dalla luce di qualsiasi esperienza precedentemente acquisita.

Questo è il metodo col quale lo studente di occultismo dovrebbe imparare, anziché aver bisogno del pungolo dell'avversità e delle sofferenze. Più saremo volenterosi d'imparare in tal modo, meno sentiremo le spine del sentiero del dolore e più rapidamente troveremo il "sentiero della pace".

La scelta sta a noi, ma fino a che non avremo imparato tutto quanto vi è da apprendere in questo mondo, dovremo ritornarvi. Non potremo restare nei mondi superiori e là imparare, fino a che non ci saremo impossessati dell'esperienza terrena. Ciò sarebbe senza senso come se mandassimo un bambino all'asilo oggi, e all'università domani. Il bambino dovrà tornare all'asilo ogni giorno e trascorrere anni nelle scuole primarie e secondarie prima che i suoi studi lo mettano in grado di comprendere le lezioni insegnate all'università.

Evitate di condannare chi ha torto (20)

E' molto meglio vivere bene e avere torto che non vivere male ed aver ragione.

Louis Hay

Ricordate che il vostro interlocutore può anche avere torto marcio, ma è convinto del contrario. Non condannatelo per partito preso, tutti gli stupidi ne sarebbero capaci. Cercate di capirlo. Solo le persone sagge, tolleranti e fuori del comune ci riescono.

C'è sempre un motivo se gli altri si comportano in un certo modo. Scovate questo motivo e avrete in mano la chiave del loro comportamento, per non dire addirittura della loro personalità.

Cercate onestamente di mettervi nei panni del vostro interlocutore. Chiedetevi: *"Se fossi nei panni di questo qui, come mi sentirei? Come reagirei?"* ed eviterete di sprecare tempo e di arrabbiarvi per nulla, perché *"interessandosi alla causa, si avverte minore avversione per l'effetto ad essa collegato"*. Inoltre diventerete sempre più abili nel campo delle relazioni umane.

"Fermatevi un attimo," consiglia Kenneth M. Goode nel suo libro *How to Turn People Into Gold* (Come mutare le persone in oro), *"e paragonate l'interesse che nutrite per i vostri affari con quello che avete nei confronti di quelli degli altri"*. Così facendo capirete che chiunque altro al mondo si comporta esattamente come voi; in effetti il successo nei rapporti interpersonali dipende dalla capacità di vedere le cose dal punto di vista altrui."

Sam Douglas di Hempstead, New York, diceva sempre alla moglie che lei sprecava troppo tempo a lavorare nel prato di casa, a strappare erbacce, mettere il fertilizzante, tagliare l'erba due volte la settimana, mentre le condizioni del prato sarebbero state accettabilissime anche se la donna ci avesse impiegato meno ore e meno energie. Ovviamente lei prendeva malissimo le critiche del marito e ogni sera era una discussione.

Dopo aver seguito i nostri corsi Douglas si rese conto di essere stato uno stupido. **Non si era mai reso conto che a sua moglie piaceva occuparsi del prato e che si aspettava magari dei complimenti per tanta diligenza.**

Una sera la moglie disse che voleva uscire a strappare delle erbacce e gli chiese di tenerle compagnia. Lui prima disse di no, poi ci ripensò e la seguì fuori a strappare le erbacce. Lei era tutta contenta, e così passarono un'ora a lavorare duramente e a conversare allegri.

In seguito Douglas la aiutò parecchie altre volte col prato e cominciò a lodare la bellezza di quell'erba che lei era riuscita a far spuntare da una terra peggiore del cemento. Risultato: la moglie era felicissima perché finalmente lui aveva imparato a vedere le cose anche dal punto di vista di lei - anche se la cosa riguardava solo le erbacce.

La critica ed il pettegolezzi sono distruttivi (18)

Ognuno di noi dovrebbe osservare ogni cosa e persona in modo metodico e trarne delle conclusioni allo scopo di coltivare la facoltà del ragionamento logico. La logica è la miglior maestra nel Mondo Fisico, come è la più sicura guida in qualsiasi mondo.

Praticando questo metodo di osservazione, si dovrebbe sempre ricordare che esso è impiegato unicamente per raccogliere dei fatti e non a scopo di critica, tanto meno di critica superficiale e malevola. La critica costruttiva che sottolinea i difetti e indica i mezzi per correggerli, è la base del progresso; ma la critica distruttiva che demolisce vandalicamente tanto il buono che il cattivo senza mirare ad un più alto fine, è una piaga del carattere e deve essere sradicata. Il pettegolezzo e l'ozioso riportare i fatti altrui sono ostacoli e impedimenti. Certo non si richiede che noi affermiamo che il nero è bianco, e che si giustifichino azioni manifestamente cattive; ma la critica dovrebbe essere fatta allo scopo di aiutare, e non per offuscare alla leggera la reputazione del nostro prossimo del quale abbiamo sorpreso una piccola colpa.

Ricordando la parabola della pagliuzza e della trave, dovremmo rivolgere la nostra critica più severa verso noi stessi. Nessuno è così perfetto da non aver bisogno di migliorarsi. Più un uomo è irreprensibile, meno egli è propenso a trovare difetti in un altro ed a scagliare la prima pietra contro di lui. Se indichiamo le manchevolezze e suggeriamo i modi di miglioramento ciò deve esser fatto senza risentimento personale. Dobbiamo sempre cercare il bene che è celato in ogni cosa. Il coltivare questo atteggiamento di discriminazione è di particolare importanza.

Mostrate agli altri che apprezzate le loro idee (20)

"Il saggio impara molte cose dai suoi nemici."

Aristofane

Nel suo libro *Getting Through to People* (Creare buone relazioni con gli altri), il dottor Gerald S. Nirenberg commenta: *"Nella conversazione, l'accordo si raggiunge immediatamente se mostrate di considerare le idee e i sentimenti dell'altro altrettanto importanti dei vostri. Cominciate a parlare dando all'altro la possibilità di guidare il dialogo nella direzione voluta, e date più importanza a quello che sentite anziché a quello che dite, e accettando il punto di vista dell'interlocutore indurrete l'altro a mostrarsi altrettanto aperto quando si troverà ad ascoltare le vostre opinioni."*

Vedere le cose dal punto di vista altrui facilita molto in caso di problemi personali. Elizabeth Novak del New South Wales, in Australia, era in ritardo di sei settimane col pagamento della rata dell'automobile. *"Un venerdì,"* racconta la Novak, *"ricevetti una telefonata molto dura da parte della persona che aveva in mano la mia pratica che mi informava che se non avessi provveduto a pagare, la ditta mi avrebbe fatto causa."*

Purtroppo non avevo modo di procurarmi i quattrini durante il week-end, così il lunedì mattina non potevo far altro che aspettare il peggio; però, invece di guardare la cosa dal mio punto di vista, cercai di mettermi nei panni del mio creditore. Attaccai a scusarmi con grande sincerità e gli dissi che dovevo essere una cliente davvero impossibile, tanto più che non era la prima volta che ero in ritardo con le rate.

Il tono di voce dell'uomo cambiò immediatamente: si sentì perfino in dovere di rassicurarmi che non ero poi questa gran spina al fianco. Mi raccontò esempi di quanto fossero a volte tremendi i suoi clienti

e cercassero di mentirgli o di non farsi trovare quando lui telefonava. Io lo stetti a sentire, lasciando che si sfogasse con me. Alla fine, senza che io accennassi a niente, lui spontaneamente mi disse che non importava se non pagavo tutto e subito. Potevo versargli magari venti dollari entro la fine del mese e scaglionare il resto a mio piacere."

Domani, prima di chiedere a qualcuno di fare qualcosa, **perché non provate a chiudere un attimo gli occhi e a mettervi nei panni dell'altro? Provate a chiedervi: "Perché costui (o costei) dovrebbe darmi retta?"** Sì, ci perderete un attimo di tempo, ma eviterete di farvi dei nemici e otterrete risultati ottimi, senza bisogno di lottare come disperati.

"Preferirei andar su e giù per il marciapiede di fronte due ore prima di un colloquio," dice Dean Donham dell'Harvard Business School, "piuttosto che entrare in un ufficio senza avere un'idea chiara di quello che io dovrò dire e di quello che il mio interlocutore, per quanto ne posso sapere io, vorrebbe sentirsi chiedere."

E' un concetto estremamente importante che dovrete tenere sempre presente.

Otto principi basilari (20)

Parlare è il modo di esprimere se stessi agli altri. Ascoltare è il modo di accogliere gli altri in se stessi.

Wen-Tzu

PRINCIPIO 1

Siate prodighi di apprezzamenti onesti e sinceri.

PRINCIPIO 2

Richiamate l'attenzione degli altri sui loro errori in maniera indiretta.

PRINCIPIO 3

Parlate dei vostri errori prima di sottolineare quelli altrui.

PRINCIPIO 4

Fate in modo che l'altra persona ne esca salvandosi la faccia e la reputazione.

PRINCIPIO 5

Lodate ogni più piccolo progresso. Siate generosi con le approvazioni e con le lodi.

PRINCIPIO 6

Fate in modo che la persona veda un suo interesse nel fare quello che gli suggerite.

PRINCIPIO 7

Date agli altri la sensazione che siano stati loro per primi ad avere l'idea giusta.

PRINCIPIO 8

Cercate onestamente di vedere le cose dal punto di vista del vostro interlocutore.

Il rimorso continuo non è produttivo (17)

La pena più grande è portare sul cuore, giorno e notte, il testimone delle proprie colpe"

Giovenale

La mancanza di una riflessione personale porta a considerare responsabile del male che ci capita qualcun altro: una persona, Dio, il destino, ecc. Si proietta sugli altri la colpa delle nostre sventure e ciò ci procura un senso di sollievo.

In tal modo, non facciamo mai i conti con la nostra coscienza, e quindi non progrediamo: restiamo degli eterni bambini incapaci di diventare autonomi. L'uomo che riflette capisce questo meccanismo elementare e incomincia a considerare le proprie responsabilità. Naturalmente, per far questo, ha bisogno di guardarsi dall'esterno, di esaminare se stesso come se osservasse un estraneo; e, a questo punto, **rischia di attribuirsi tutte le colpe che prima addossava agli altri.**

Ma anche questa è una posizione estrema e poco realistica. Più si dilata la visione delle cose, più si vede la realtà come un gigantesco processo di interrelazione, in cui **ognuno influenza gli altri ed è da loro influenzato.** Ciò non significa, però, che la responsabilità individuale scompaia: se infatti è vero che la nostra volontà è condizionata da mille fattori esterni, è anche vero che ogni nostra decisione, ogni nostra azione, contribuirà a conferire un corso diverso al mondo.

Il risultato ultimo di questo percorso di consapevolezza non è dunque **né il senso di colpa masochistico né la deresponsabilizzazione totale**, ma una via di mezzo, da cui emerge la necessità di allargare la comprensione e di restare vigili, anche nei propri confronti. Solo una coscienza continuamente in azione è in grado di farci capire l'esatta misura delle nostre responsabilità. Quando mai l'uomo, si chiede Confucio, sarà capace di vedere i propri errori e di giudicarsi da solo?

E' necessario evitare il rimorso continuo

Il senso di colpa, è un piccolo strumento di precisione si può usare quando non si vuole assumere le responsabilità della propria vita. Usatelo ed eviterete ogni rischio, ma impedirete a voi stessi di crescere.

Wayne W. Dyer (21)

Bisogna evitare di pensare continuamente alla nostra colpa per eventuali cose accadute nel passato. Questo modo di agire consuma molta energia che potremmo utilizzare per fare qualcosa di buono e così neutralizzare il male fatto. Un rimorso continuo costituisce un ostacolo alla nostra crescita piuttosto che un aiuto.

Come eliminare i legami con altre persone (26)

Se vi sembra di essere legati ad un'altra persona, perchè essa vi ha fatto del male o voi lo avete fatto a lei, questa tecnica, magari ripetuta per un certo numero di giorni, vi può certamente aiutare.

Visualizzate la persona in oggetto (anche se fosse defunta) in piedi davanti a voi, immaginate ora che il vostro plesso solare (bocca dello stomaco) sia collegato al suo con una linea di luce o un cordone scuro. Immaginate quindi di avere nella mano destra una piccola spada con l'impugnatura a croce, ed invocare su di essa la benedizione di Dio. Nella mano sinistra immaginate di avere una torcia fiammeggiante, ed invocate su di lei il potere dello Spirito Santo, di cui costituisce il simbolo.

A questo punto affermate *"Nel nome di Gesù Cristo io ti perdono per tutto il male che mi hai fatto, volontariamente o involontariamente, in questa vita o in quelle passate. E nello stesso tempo ti chiedo perdono per tutto il male che io posso aver fatto a te, volontariamente o involontariamente, in questa vita o in quelle passate. Amen. Ora io taglio questo legame che non ha più ragione di esistere, io ti lascio libero e divento libero".*

Tagliate ora la corda con la spada bruciando immediatamente i due moncherini della medesima con il fuoco consacrato della torcia. Se resta qualcosa attaccato al vostro corpo insistete con il fuoco fintanto che non avvizzirà e si staccherà completamente.

Dopo una separazione del genere bisogna, naturalmente, prendere ogni precauzione per evitare che il legame possa riformarsi. Rifiutate di incontrare ancora la persona in oggetto ed anche solo di leggere o rispondere a lettere che provengano da essa. Interrompete ogni comunicazione fisica decisamente e risolutamente per un periodo di almeno alcuni mesi.

Un semplice decalogo per fare di vostro figlio un delinquente

1. Fin dall'infanzia date al bambino tutto quello che vuole. Così crescerà convinto che il mondo abbia l'obbligo di mantenerlo.
2. Se impara una parolaccia, ridetene. Crederà d'essere divertente.
3. Non dategli alcuna educazione spirituale. Aspettate che abbia 21 anni e lasciate che allora "decida da sé".
4. Mettete in ordine tutto quello che lui lascia in giro: libri, scarpe, abiti. Fate voi quello che dovrebbe far lui in modo che s'abituï a scaricare sugli altri tutte le responsabilità.
5. Litigate spesso in sua presenza. Così non si stupirà troppo se a un certo momento vedrà disgregarsi la famiglia.
6. Date al ragazzo tutto il denaro da spendere che vi chiede. Non lasciate mai che se lo guadagni. Perché dovrebbe faticare per avere quel che vuole, come avete fatto voi?
7. Soddisfate ogni suo desiderio per il mangiare, il bere e le comodità. Negargli qualche cosa potrebbe dargli pericolosi "complessi".
8. Prendete le sue parti contro i vicini di casa, gli insegnanti, gli agenti di polizia. Sono tutti prevenuti verso vostro figlio.
9. Quando si mette in un guaio serio, scusatevi con voi stessi dicendo: "Non sono mai riuscito a farlo rigar dritto".
10. Preparatevi a una vita d'amarezze. Non vi mancheranno.

Accettate tutto... (21)

Accettate tutto con gratitudine... così la gioia e l'amore rimarranno in voi. Accettate con gratitudine le preoccupazioni, i problemi e le sofferenze ed essi scompariranno. Nel ringraziamento c'è la forza. La vera gratitudine è vivere positivamente. Chi percepisce, pensa e parla in modo positivo, vive e ringrazia incessantemente. Le forze positive dell'infinito sono così al suo servizio. Esse suscitano gioia, amore, armonia, fiducia e pace nell'uomo.

Le preoccupazioni, i problemi e le difficoltà si allontaneranno da lui, dato che nella vera gratitudine non c'è posto per le sofferenze e le preoccupazioni di questo mondo. La gratitudine è segno di grandezza. La vera gratitudine racchiude in sé la certezza che Dio, l'eterna Legge, guiderà ogni cosa nel migliore dei modi.

La gratitudine racchiude in sé anche la protezione e la vicinanza di Dio. La protezione e la vicinanza di Dio apportano, a loro volta, pace. Chi è ricolmo di pace è anche ricolmo di amore ed è altruista. Lo Spirito di Dio fiorisce così dall'interno dell'uomo. L'uomo che è appagato in Dio emana, come una rosa, il sacro profumo dell'eterno Io Sono. **La gratitudine racchiude in sé la speranza, la consolazione e la fiducia.**

7. L'IMPORTANZA DI UNA PROSPETTIVA SPIRITUALE

Durante gli ultimi 30 anni mi hanno consultato molte persone provenienti da tutte le parti del mondo... E tra i miei pazienti degli ultimi 35 anni io non ne ho trovato uno i cui problemi, in fondo, non fossero altro che la ricerca di una religiosa prospettiva della vita... E furono curati quando riguadagnarono una prospettiva religiosa.

C. G. Jung (1932)

Ognuno di noi è perfetto nella mente di Dio (23)

Nella Bibbia sta scritto che il Divino Architetto creò l'uomo a sua immagine e somiglianza. Essendo Dio *puro spirito* appare chiaro che l'uomo che Dio ha creato **non** è certamente l'uomo che noi vediamo bensì un uomo spirituale, sottile e invisibile: una particella di coscienza nella mente cosmica di Dio.

Così, come ogni cosa che l'uomo ha creato, prima di essere creata ha dovuto essere ideata e progettata, così Dio ha ideato ognuno di noi ed il nostro progetto, nella Sua mente, è da allora perfetto e senza alcuna disarmonia.

Provata a pensare ad una diapositiva con un'immagine perfetta proiettata da un proiettore con la lente sporca o non messa a fuoco. La perfezione dell'immagine originale andrà perduta e sullo schermo apparirà una figura distorta o deformata.

I pensieri sbagliati sono come la lente sporca o non messa a fuoco; sono essi a precludere l'accesso alla nostra perfetta immagine-pensiero nella mente di Dio.

Coprendo parzialmente la luce proveniente dal proiettore, è possibile far apparire sullo schermo la figura di un uomo senza una mano, e si può far riapparire la mano lasciando che la luce scorra liberamente. Analogamente, le malattie che appaiono nel corpo fisico non sono che un'*ostruzione* all'energia vitale, generata dall'erroneo pensiero dell'uomo.

Purtroppo l'umanità è erede degli errori dei propri padri. L'uomo, per secoli e secoli, ha vissuto con pensieri imperfetti ed ora si è abituato all'imperfezione. L'amputazione di una mano in un incidente d'auto, non è più reale di quella della mano dell'uomo sullo schermo, visto nell'esempio precedente. Attualmente l'uomo, a meno che non sia un Essere altamente evoluto (per esempio Gesù di Nazareth), non è ancora in grado di correggere la distorsione che si è verificata nella proiezione della diapositiva o progetto divino.

Dio, mediante le sue diapositive perfette, relative ad ogni creatura da Lui ideata, e l'energia cosmica da Lui condensata, cerca di proiettare immagini perfette dell'uomo (fatto "a Sua immagine") e di tutte le creature in tutto l'Universo. Per ignoranza l'uomo si è posto in disaccordo con la volontà divina e così impedisce che sulla Terra vengano proiettate in modo perfette le creazioni di Dio.

Un blocco di ghiaccio è solido, pesante, freddo e visibile. Se lo si lascia sciogliere, diventa liquido ed è ancora visibile, benché in forma differente. Se lo si fa' attraversare da una corrente elettrica, diventa invisibile trasformandosi in idrogeno e ossigeno. Così come un blocco di ghiaccio può essere trasformato in gas invisibili, i gas possono essere ricondensati in liquido e congelati in un blocco di ghiaccio uguale all'originale.

Similmente, il nostro corpo fisico può essere ridotto in liquidi e fatto evaporare in gas invisibili; però non saremmo più in grado di ricreare dai gas il corpo nella sua forma originale. Noi non conosciamo ancora l'anello di congiunzione fra mente e corpo, spirito e materia. Quando, usando la volontà, l'uomo raggiungerà il supremo controllo dell'energia nel proprio corpo, sarà in grado di sciogliere i blocchi energetici che costituiscono le sue malattie e godere di una perfetta salute.

Noi non siamo il nostro corpo (26)

Gli scienziati ci insegnano che il nostro Universo si regge su leggi matematiche e pertanto assai precise. E' perciò impensabile che nel progetto di Dio, visto come Creatore, esista la sofferenza o qualcosa di inutile. Più sopra, il maestro Paramansa Yogananda, propone l'idea che l'uomo è un progetto perfetto nella mente di Dio; progetto che appare però deformato sulla scena del mondo.

Pertanto è un grande errore quello di considerarci **non come esseri spirituali, sani e perfetti nella mente di Dio, bensì come un insieme di organi che, ad essere ottimisti, dura un centinaio d'anni e non di più.** Tutti i nostri problemi nascono proprio dal fatto che noi abbiamo dimenticato la nostra divina eredità e siamo convinti di essere un corpo più o meno bello secondo i canoni attualmente vigenti.

Pensate ad un burattinaio che sta muovendo un burattino restando sul balcone; di certo non si vergogna se il **suo burattino** è nudo o prova paura se la sua esistenza viene messa a repentaglio. Ricordate Adamo ed Eva nel giardino terrestre? Erano nudi, non avevano vergogna e tantomeno paura.

Cosa accadrebbe se il burattinaio entrasse nel burattino per muoverlo più facilmente? Si vergognerebbe immediatamente della nudità ed inizierebbe a provare paura per tutti i pericoli che l'ambiente esterno gli potrebbe presentare. Questo è quanto è accaduto ad Adamo ed Eva, ovvero l'umanità di tante migliaia di anni fa'. Anziché continuare ad usare il loro corpo fisico come uno strumento di lavoro, **ci sono entrati dentro ed hanno cominciato a dire "Io sono Mario", "io sono Luigi", e così via.**

Non vi ho convinto? bene provata a pensare al modo in cui usate il verso essere ed avere. Vi rendete conto che per ogni parte del vostro corpo usate il verbo avere (io ho un braccio, io ho una testa, ecc.) e poi **mettete insieme le parti che avete** e per le parti tutte unite usate il verbo essere (io sono Mario, ecc.)?

Questo è un grande errore, sia grammaticale che esistenziale. Se volete veramente risolvere i vostri problemi incominciate a considerare il vostro corpo come un meraviglioso strumento da utilizzare giusto per l'arco di una vita. Quando non sarà più buono (perché malato, guasto o vecchio) lo lascerete e sarete più vivi di prima in un corpo sottile che i viventi non riescono a vedere.

Sapete perché in un parcheggio le macchine non si muovono? Perché coloro che le facevano muovere ne sono usciti e sono andati a fare i loro affari. Sapete perché i corpi in un cimitero non si muovono più? Perché le anime (dal verbo animare=dar vita) di coloro che vi erano dentro ne sono uscite ed ora stanno facendo altre cose.

Lo spirito ha bisogno di un buon strumento (7)

Non sono la nostra anima e il nostro spirito ad aver bisogno di evolvere, ma gli strumenti fisici attraverso i quali si manifestano, e uno di questi strumenti privilegiati è evidentemente il cervello. Quando si incontra un minorato mentale, bisogna sapere che non è il suo spirito ad essere debole - il suo spirito è forse quello di un grande saggio - ma è lo strumento materiale grazie al quale egli deve manifestarsi, il suo cervello, che è rovinato. Date un violino con le corde allentate a un violinista: anche se fosse il più grande violinista del mondo, non potrebbe suonare. Anche lo spirito è un grande virtuoso, ma per suonare ha bisogno di un buon strumento.

Considera il tuo corpo come un grande amico (27)

Se vuoi cominciare a vivere veramente, senza paure od angosce dovute ai condizionamenti che ti hanno imposto gli educatori, i giornali, la radio e la televisione, comincia a guardare nello specchio ed considerare colui che ci vedi riflesso **non come te stesso ma come un tuo prezioso alleato, uno strumento che ti permette di fare molteplici esperienze altrimenti impossibili.** E' solo per mezzo del tuo corpo che il tuo vero Sé, quello spirituale, può sviluppare le qualità potenziali che Dio gli ha donato al momento della sua progettazione.

Parla a colui che vedi riflesso, salutalo al mattino e chiedigli di aiutarti a combinare qualcosa di buono durante la giornata. Alla sera, prima di coricarti, salutalo di nuovo, sgridalo se ha sbagliato qualcosa ma fagli i complimenti se ha fatto qualcosa di buono. Ricorda che il corpo che abiti in questa vita è **quanto di meglio tu possa avere per fare le esperienze che ti servono.** Anche se ha delle imperfezioni, per te rimane il migliore perché le stesse imperfezioni ti permettono di saldare i debiti del passato e sviluppare la pazienza ed altri virtù. Tutto ciò che avrai imparato andrà ad arricchire il tuo patrimonio spirituale e ti servirà per partire in modo migliore nella vita futura.

Noi tutti siamo preziosi agli occhi di Dio (27)

Quando ci guardiamo allo specchio evitiamo di chiederci se siamo grassi, magri, belli, brutti, piacevoli o sgradevoli. Chiediamoci invece che cosa ci stiamo facendo con quel corpo. E' un corpo unico al mondo; unico perché Dio attraverso di noi ha deciso di fare cose uniche. **Dio attraverso di noi può parlare come può farlo solo con la nostra voce, può accarezzare come può farlo solo con le nostre mani. Noi tutti siamo preziosissimi; siamo unici su cinque miliardi di esseri umani!**

Cos'è il destino? (7)

E' il susseguirsi implacabile delle cause e delle conseguenze. Ma soltanto la vita biologica, istintiva deve sottostare assolutamente a lui. Tutti coloro che si identificano col corpo fisico, che hanno per scopo primario nell'esistenza la ricerca del piacere, delle comodità e dei beni materiali, **non possono sfuggire alle leggi del destino.** Chi invece è conscio di essere anzitutto uno spirito e cerca di manifestare in ogni attività il primato di esso, per lasciare sulla terra tracce di luce, d'amore, di nobiltà d'animo, diviene sempre più padrone del proprio destino. Perciò è chiaro, non vi è molto da discutere e da porsi domande sulla libertà: **solo colui che si impegna ogni giorno nel considerarsi uno spirito che sta facendo esperienze terrene in un corpo di carne sfuggirà all'influsso del destino e diventerà veramente libero.**

8. CONCLUSIONE

Riempi la tua giornata

Chi ha scelto l'Amore come modo di vivere, guarda sempre la parte migliore in ogni uomo. Soltanto l'Amore ha il potere di far scoprire la parte buona che ogni cosa possiede.

In ogni creatura guarda sempre il lato più bello, mettili in contatto con quello, e irradia la zona d'ombra affinché venga illuminata.

L'Amore non vede il male, non lo conosce né lo pensa. Vede, conosce e pensa soltanto il bene e la verità.

L'Amore vede Dio anche nell'essere più umile e realizza la vera fratellanza.

Se consideri tutti gli uomini come degli amici e ti abitui a trattare con amorevolezza e simpatia, ti attirerai amore e simpatia. Il tuo atteggiamento verso gli altri determinerà il loro atteggiamento verso di te.

Riempi la tua giornata di piccoli atti di bontà: un sorriso, una parola, uno sguardo, un gesto, una stretta di mano, un pensiero; siano l'aiuto, il conforto e l'incoraggiamento a chi ne ha bisogno.

Facilita la vita agli altri con la cortesia, agevola loro l'esistenza rimuovendo i loro ostacoli con la premura di chi è mosso dall'Amore.

Non vi sia giornata vuota di questi punti di luce; senza questi, sarebbe davvero buia la tua esistenza. Illumina le tue giornate, costellandole di queste piccole luci, e tutta la tua vita si trasformerà in Luce.

Imparate a irradiare serenità e buoni pensieri (8)

Non siate tra quelli che parlano o agiscono un minuto prima di pensare. Parlate e agite sempre dopo aver pensato ciò che dovete dire o ciò che dovete fare.

Imparare a irradiare serenità senza parsimonia, generosamente, senza riserve, è costruire la vita nel senso migliore. Irradiatela nella vostra casa, per le strade dove passate, nell'auto, sul luogo della vostra attività, dappertutto dove siete e dove andate, come la rosa spande il suo profumo e la sua bellezza. Irradiatela su chiunque vedete o incontrate, amici e conoscenti, nemici e sconosciuti.

Quando noi comprendiamo che i pensieri d'amore guariscono, che mettono un balsamo alle ferite; che pensieri di armonia, di bellezza, di verità elevano e nobilitano sempre; che i pensieri negativi seminano distruzione e

morte, noi non ci sazieremo d'irradiare l'amore e il bene su tutti. Allora avremo trovato il segreto della vera maniera di vivere.

Verrà il tempo in cui si scoprirà che è infinitamente più facile fare il bene che il male, costruire che demolire, amare che odiare, unire che dividere; il tempo in cui gli uomini *non faranno agli altri ciò che non vorrebbero fosse fatto a loro* e vivranno in pace ed armonia.

Lascia una scia di luce lungo il vostro cammino (8)

Quanto smetterai di voler riempire la tua coppa di felicità, e inizierai a riempire quella degli altri, scoprirai, con meraviglia, che la tua sarà sempre piena.

Paramansa Yogananda

Ovunque tu passi o sostis, tu vieni a trovarti nella scia che altri hanno lasciato e l'energia lasciata dai loro pensieri. Non permettere che queste energie non vengano a turbare la tua anima né a rimuovere la serena atmosfera che deve sempre regnare nella tua vita.

Quando tu passi per le strade e le piazze della tua città lascia una scia di pensieri, Anche ogni ambiente nel quale tu vivi e lavori viene impregnato dai tuoi pensieri. **Fa' im modo che essi siano di Luce, di Amore e di Fede.**

Aforismi

Ridi ed il mondo riderà con te, piangi e piangerai da solo.

Un sorriso che non dai è un sorriso che non avrai.

Non vi è nessuna strada giusta per fare una cosa sbagliata.

Dietro l'ombra più nera vi è la luce più fulgida.

9. RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- 1) **MAESTRO MUKTANANDA**, conferenza.
- 2) **THOMAS A. HARRIS**, *Io sono Ok, Tu sei Ok*
Rizzoli Editore.
- 3) **HARRY PALMER**, *Vivere deliberatamente*,
Collana "I Nuovi Delfini", Gruppo Futura - Jackson Libri.
- 4) **D. JONGEWARD & M. JAMES**, *Winning With People*,
Addison Wesley Publishing Company (London).
- 5) **STEVEN ROSEN**, *La reincarnazioni e le religioni del mondo*,
Edizioni Gruppo Futura.
- 6) *Karma*, volantino della Società Teosofica.
- 7) **OMRAAM MICKHAEL AIVANHOV**, *Un pensiero al giorno*,
Edizioni Prosveta.
- 8) **AMADEUS VOLDBEN**, *I prodigi del pensiero positivo*,
Edizioni Mediterranee.
- 9) **FRANCESCO VARETTO**, *Sulla Croce*, conferenza.
- 10) **GHISLAINE GUALDI** conferenza del 25/11/1990.
- 11) **O. CARL SIMONTON, STEPHANIE MATTHEWS-SIMONTON, JAMES CREIGHTON**
Star bene nuovamente - Edizioni Nord Ovest - Milano.
- 12) *Tu stesso sei la tua malattia e la tua salute*,
Edizioni di Vita Universale.
- 13) **JOSEPH PANG WAI**, *La felicità per voi ora*,
Edizioni l'Età dell'Acquario.
- 14) *Messaggio del Maestro Diwhal Khul (il Tibetano)*.
- 15) **BACH, E**, *Guarire con i fiori*,
Trad. ital. a cura di C. Mazza, Ipsa Editrice, Palermo 1981.
- 16) *Tratto da un corso di Psicocibernetica Esseni*
- 17) **CLAUDIO LAMPARELLI**, *L'Arte della serenità*
Oscar Mondadori.
- 18) **MAX HEINDEL**, *La Cosmogonia dei Rosacroce*
A.R.C.O. - Via E. De Amicis, 6 - San Benedetto di Lugana (VE).
- 19) **GHESCE TENZIN GOMPO**, *Corso di meditazione*,
tenutosi presso il Centro DO-IN in Merate il 12 e 13 marzo 1983.
- 20) **DALE CARNEGE**, *Come trattare gli altri e farseli amici*,
Bompiani Editore.
- 21) *Dio non ti abbandona*, Edizioni di Vita Universale.
- 22) **KAHLER & CAPERS**, *The Miniscript*,
Transactional Analysis Journal, VI:1 - January 1974.
- 23) **PARAMANSA YOGANANDA**, *L'eterna ricerca dell'uomo*,
Casa Editrice Astrolabio.
- 24) **OMRAAM MIKHAEL AIVANHOV**, *Le porte dell'invisibile*
Prosveta Editore

25) *Conosci e guarisci te stesso mediante la forza dello spirito* - Edizioni di Vita Universale

26) **MARIO RIZZI**, *scritti vari non pubblicati.*