

Dr. Mario Rizzi

PENSIERI PER RIFLETTERE

Brani scelti per qualche minuto di “relax” spirituale

Vi invitiamo a visitare i nostri siti Internet:

www.viveremeglio.org (solidarietà, alimentazione, psicologia, meditazione, rilassamento, astrologia, angeli, religione, filosofia esoterica, ecc.).

www.procaduceo.org (proposte per una Diagnosi Olistica - Medicina Eziologica e Cure Naturali).

www.studiosacrociiani.com (una risposta logica ai grandi perché della vita: Perché nascere, Perché soffrire?, Perché morire?).

www.studiofacile.org (tecniche di studio, tesi, tesine, dizionari/traduzioni on line e tante cose utili per gli studenti).

IL LEONE E LA GAZZELLA

Ogni mattina, in Africa, una gazzella si sveglia.

Sa che dovrà correre più in fretta del leone, o verrà uccisa.

Ogni mattina, in Africa, un leone si sveglia

Sa che dovrà correre più della gazzella, o morirà di fame.

Quando il sole sorge, non importa se sei un leone o una gazzella: sarà meglio che cominci a correre anche tu.

NON LASCIARE CHE...

Non lasciare che il forte sole,

asciughi una lacrima di pena,

prima che tu stesso l'abbia asciugata.

Saggezza orientale

SE SAPRAI...

Se saprai sorridere con chi sorride, piangere con chi soffre, e saprai amare senza essere riamato, allora, figlio mio, chi potrà contestarti il diritto di esigere una società migliore? Nessuno, perché tu stesso, con le tue mani, l'avrai creata!

Tommaso da Kempis

MENU, per ogni mattina della settimana

Prendete due decilitri di pazienza,
Una tazza di bontà,
Quattro cucchiari di buona volontà,
Un pizzico di speranza e una dose di buona fede.
Aggiungete due manciate di tolleranza.
Un pacco di prudenza,
Qualche filo di simpatia,
Una manciata di quella piccola pianta rara,
che si chiama umiltà,
E una grande quantità di buon umore.
Condite il tutto con molto buon senso,
lasciate cuocere a fuoco lento,
E avrete una buona giornata.

NON DOBBIAMO TENERE TUTTO PER NOI

Quando un lampo di comprensione rischiarà la nostra mente,
quando qualcuno ci arricchisce accendendo una luce nella nostra anima,
non dobbiamo essere così piccini da tenerci tutto per noi.
Dobbiamo, invece, passare di tutto cuore ad altri tutto ciò che generosamente ci è
stato dato.
Ciò non farà diminuire la nostra ricchezza ma, al contrario, la farà aumentare.

QUANDO TU...

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

Paramansa Yogananda

TU NON SEI UN ESSERE UMANO CHE...

Tu non sei un essere umano che sta vivendo
un'esperienza spirituale.
Tu sei un essere spirituale
che sta vivendo un'esperienza umana.

Wayne W. Dyer

L'INTERO SISTEMA DELL'UNIVERSO SI REGGE SULL'AMORE

L'intero sistema dell'universo si regge sull'amore,
sull'armonia e sulla solidarietà.
Se orienti la tua mente verso questi principi,
sarai in grado di valicare qualsiasi ostacolo.

Wayne W. Dyer

POSSIAMO DARE AGLI ALTRI...

Possiamo dare agli altri soltanto ciò che abbiamo dentro di noi.

Wayne W. Dyer

SE PIEGHI IL FERRO CON LE MANI...

Se pieghi il ferro con le mani
non ti inorgoglire,
ieri un chicco di riso
ti fece tossire fino al calar del sole.

Saggezza orientale

LIBERATI DI UNA COSA... PER AVERNE DI PIU'

Ogni cosa che devi avere finisce per possederti.
Suona ironico, eppure, se te ne liberi,
cominci ad averne di più.

Wayne W. Dyer

IL SENSO DI COLPA

Il senso di colpa è un piccolo strumento di precisione che puoi usare quando non vuoi assumerti le responsabilità della tua vita. Usalo ed eviterai ogni rischio, ma impedirai a te stesso di crescere.

Wayne W. Dyer

L'IDRAULICO

Un idraulico era venuto a casa mia per una riparazione e io gli regalai alcuni miei libri e qualche cassetta.

Lui mi chiese: "Come pensa di far soldi se regala tutta la sua roba?".

E io gli risposi: "Quando verrà il giorno in cui non mi farà più questa domanda, avrà trovato la risposta".

Wayne W. Dyer

SE C'È...

Se c'è onestà nel cuore,
ci sarà bellezza nel carattere.
Se c'è bellezza nel carattere,
ci sarò armonia nella casa.
Se c'è armonia nella casa,
ci sarà rettitudine negli affari.
Se c'è rettitudine negli affari
ci sarà ordine in ogni Paese.
Quando c'è ordine in ogni Paese.
ci sarà la Pace nel mondo.

Antico proverbio cinese

L'IMPORTANZA DI ESSERE INDIPENDENTI

Messaggio del Maestro Diwhal Khul (il Tibetano)

Vi ho consigliato di entrare in contatto con i canali spirituali che provengono dalla forza di Shamballa. Nel 1952 vi è stato difficile farlo; ora diversi canali sono stati formati per ampliare il vostro piano di coscienza. Siete ora al massimo della vostra prova.

Qualcuno (colui che vive una vita quieta e neutrale) supererà la prova. Altri la continueranno nella prossima vita. Ricordate che il primo requisito per riuscire è 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.

OSSERVATI ALLO SPECCHIO

Se vuoi riconoscere se stai già iniziando a risplendere di luce propria, guardati attorno: quante persone e quanti esseri attiri? Quante persone desiderano stare vicino a te e quante di esse sono altruiste? Se invece vivi nella solitudine interiore ed esteriore, ti dovresti chiedere: che cosa ti impedisce di attirare gli altri ed è causa della tua solitudine e del tuo isolamento?

Sappi che è proprio dal numero delle persone che ti circondano e dal tipo di rapporto che hanno con te, che puoi valutare il tuo splendore interiore.

Chi risplende di luce propria, ha purificato la propria anima ed è divenuto altruista; non sarà mai solo ed isolato. La Luce che risplende dentro di lui, la vita splendente in lui, attira continuamente i suoi simili, coloro che aspirano alla vera luce ed alla perfezione.

Guardati in uno specchio. Osserva l'immagine riflessa del tuo viso. Osservati, guarda se sorridi e come sorridi. L'amore altruistico si esprime in un sorriso naturale, radioso ed altruista, dolce e ricolmo di comprensione e di amore. Un sorriso profondo ed altruista esprime lo splendore interiore; esso suscita speranza e fiducia nell'anima del prossimo, poiché ogni anima desidera amore, pace, protezione, libertà ed unità.

Se vuoi riconoscere altri aspetti di te stesso, ascolta le tue parole, che cosa dici e come parli. Le tue parole ed il tuo modo di parlare dimostrano chi sei. Tu stesso dimostri a chi ti circonda se è il tuo Ego che si esprime o sono IO, lo Spirito, la Vita, a splendere attraverso di te.

Osserva i tuoi gesti, la tua mimica ed i tuoi movimenti. Se sei impacciato, se il tuo essere è ancora in disarmonia, constaterai che non sei ancora riuscito a far scorrere in te la mia forza spirituale armonizzante.

Guardati, quindi, in uno specchio. Osserva il tuo sorriso. Osserva il ritmo del tuo corpo. Ascolta la melodia delle tue parole. Esamina il mondo dei tuoi pensieri. Chi si occupa solo di se stesso, con le sue azioni ed i suoi pensieri, è ancora annebbiato dal propria personalità. Così facendo ricopre la Mia Luce.

L'uomo dovrebbe guardare prima se stesso e potrà poi riconoscere il prossimo nella giusta luce; riconosci quindi te stesso: solamente lo splendore che si irradia in te ed attraverso di te promuove la vera vita in comune ed il vero sviluppo spirituale dell'umanità.

VI DO' NUOVO COMANDAMENTO

"Che vi amiate l'un l'altro come io ho amato voi".

Mi chiamate il REDENTORE e non vi fate redimere.

Mi chiamate la LUCE e non mi vedete.

Mi chiamate la VIA e non mi seguite.

Mi chiamate la VITA e non mi desiderate.

Mi chiamate il SIGNORE e non mi servite.

Mi chiamate la SAPIENZA e non mi interrogate.

Mi chiamate il MAESTRO e non mi credete.

Mi chiamate ONNIPOTENTE e non vi fidate di ME.

Se un di non vi riconoscerò, non meravigliatevi!

(Iscrizione nel Duomo di Lubeca)

POSSO IO RECITARE IL PADRE NOSTRO?

Posso dire PADRE, se vivo nell'isolamento egoistico, se non manifesto sentimenti filiali nella vita di ogni giorno?

Posso dire NOSTRO, se vivo nell'individualismo e non ho il senso della fratellanza umana e della comunità?

Posso dire CHE SEI NEI CIELI, se penso soltanto alle cose terrene e non innalzo lo sguardo al mondo delle realtà divine per le quali sono stato creato?

Posso dire SIA SANTIFICATO IL TUO NOME, se non mi occupo della gloria di Dio, io che fatto a Sua immagine sono destinato a vivere la sua vita divina, a proclamare la sua santità?

Posso dire VENGA IL TUO REGNO, se non faccio tutto ciò che posso per affrettare l'avvento del regno di Dio, e se lo confondo con i benessere del mondo?

Posso dire SIA FATTA LA TUA VOLONTA', se non cerco di scoprire il piano di Dio a proposito di tutto, e in particolare della mia vita, se non faccio il possibile per unirmi alle divine intenzioni?

Posso dire DACCI OGGI IL NOSTRO PANE QUOTIDIANO, se non penso che tutto ciò che conserva la mia vita mi viene dalla mano di Dio, e se non mi occupo dei miei fratelli affamati?

Posso dire RIMETTI A NOI I NOSTRI DEBITI, se custodisco in me rancori e risentimento verso qualcuno, se non coltivo in me la comprensione e il perdono?

SIGNORE, FAMMI AMICO

Fa' che la mia persona ispiri fiducia:

a chi soffre e si lamenta, a chi cerca luce perché lontano da Te,
a chi vorrebbe cominciare ma non sa come,
a chi vorrebbe confidarsi, e non se ne sente capace.

Signore, aiutami, a non passare accanto ad alcuno

con volto indifferente,
con un cuore chiuso,
con un passo affrettato.

Signore,

aiutami d accorgermi subito
di quelli che mi passano accanto.

Fammi vedere

quelli preoccupati e disorientati,
quelli che soffrono e non lo mostrano,
quelli che si sentono isolati senza volerlo,
e dammi quella sensibilità
che mi fa incontrare i loro cuori.

Signore,

liberami da me stesso
perché ti possa servire,
perché ti possa amare,
perché riesca ad ascoltarti,
in ogni fratello che mi fai incontrare.

AMORE SENZA CONFINI

Desidero rivederti: perciò non ti amo.

La tua lontananza mi fa soffrire: perciò non ti amo.

Vorrei che tu fossi mia, interamente mia: perciò non ti amo.

Amo la tua bellezza, il tuo corpo la tua dolcezza, la tua intelligenza: perciò non ti amo.

Vorrei piacerti, avere la tua stima la tua considerazione: perciò non ti amo.

Vorrei che anche tu avessi bisogno di me, che tu mi amassi come io t'amo: perciò non ti amo.

Ti amo più d'ogni altra cosa al mondo: perciò non ti amo.

No, non ti amo, non so ancora amarti, perché sento che l'amore non è desiderio, né ansia, né sofferenza, né attaccamento, né gelosia. Perché l'amore non può avere oggetto, né sesso, né età, né tempo, né confini. Perché tutto ciò è dell'individuo non dell'amore.

No, non ti amo, perché non c'è amore quando ci sono ancora un "IO" e un "TU". Perché l'amore non conosce frammenti e confini.

Quando t'amerò come il fiore che incontro sul prato, come le stelle palpitanti nel cielo, come il gabbiano che si libra sul mare, come il mendicante all'angolo della strada, come tutta l'umanità che conosco e che non conosco, soltanto allora sarà vero Amore.

TUA SARA' LA TERRA, SE...

SE terrai salda la testa, quando tutti perdono la loro e ne fanno colpa a te,

SE crederai in te stesso, quando tutti ne dubitano e a tutti saprai perdonare questo dubbio,

SE saprai aspettare, senza stancarti dell'attesa e senza rispondere all'inganno con l'inganno,

SE odiato saprai non odiare, senza per questo atteggiarti a buono od a saggio,

SE saprai sognare, senza fare dei sogni i tuoi padroni,

SE saprai pensare, senza fare del pensiero il tuo scopo,

SE saprai affrontare il successo e la sconfitta, e trattare questi due impostori allo stesso modo,

SE, conoscendolo, saprai sopportare che le tue verità vengano distorte da falsari e ridotte a trappole per gli sciocchi,

SE, vedendo in pezzi le cose per cui desti la vita, saprai chinarti a raccoglierle per ricomporle coi tuoi logori arnesi,

SE saprai fare una manciata di tutte le tue vincite, rischiarle in una sola puntata, perderle, e quindi ricominciare daccapo senza una parola di stizza o di rimpianto,

SE saprai tendere il cuore inerme oltre ogni loro resistenza e tenerli in pugno quando in te non c'è più altra forza che quella di dire: resisti.

SE saprai parlare coi barboni e coi re, senza cambiare il tono della tua voce.

SE, né i tuoi nemici più accaniti, né gli amici più cari riusciranno più a ferirti,

SE tutti gli uomini conteranno per te ma nessuno più degli altri,

SE riuscirai a riempire il minuto che solca sessanta secondi, tua sarà la terra con tutto quello che ci cresce sopra e le cose di maggior valore.

Tu sarai un UOMO figlio mio.

NON SI PUO'...

Non si può arrivare alla prosperità scoraggiando l'iniziativa.

Non si può rafforzare il debole indebolendo il più forte.

Non si può aiutare chi è più piccolo abbassando chi è più grande.

Non si può aiutare il povero distruggendo chi è più ricco.

Non si possono aumentare le paghe rovinando i datori di lavoro.

Non si può migliorare veramente spendendo più del guadagno.

Non si può promuovere la fratellanza predicando l'odio.

Non si può creare la sicurezza sociale usando il denaro prestato.

Non si può formare il carattere togliendo l'indipendenza.

Non si può aiutare la gente facendo quello che potrebbe e dovrebbe fare da sola.

ABRAMO LINCOLN

(Presidente degli S.U. 1861-65)

LA VITA È...

La vita è un'opportunità, coglila.

La vita è bellezza, ammirala.

La vita è beatitudine, assaporala.

La vita è un sogno, fanne una realtà.

La vita è una sfida, affrontala.

La vita è un dovere, compilo.

La vita è un gioco, giocalo.

La vita è preziosa, abbine cura.

La vita è una ricchezza, conservala.

La vita è amore, godine.

La vita è un mistero, scopriilo.

La vita è promessa, adempila.

La vita è tristezza, superala.

La vita è un inno, cantalo.

La vita è una lotta, accettala.

La vita è una tragedia, afferrala corpo a corpo.

La vita è un'avventura, rischiala.

La vita è felicità, meritata.

La vita è vita, difendila.

Madre Teresa

IL TOCCO DEL MAESTRO

Era logoro e segnato dal tempo; il banditore pensava non sarebbe valsa la pena di perdere troppo tempo per assegnare quel vecchio violino ma lo alza ugualmente al di sopra della propria testa e sorridendo lo mostra agli intervenuti. "Quanto offrite per questo, gentili signori? Chi offre per primo?".

"Un dollaro!" si udì dalla sala. "Solo un dollaro?" apostrofò il banditore. "Due dollari!", fu la nuova offerta. "Due dollari,.. Chi offre di più?", "Tre dollari!", grida qualcuno.

Il banditore si apprestò a terminare la vendita: "Tre dollari e uno, tre dollari e due, tre dollari e tre...", dalla sala, prontamente, un uomo alto e magro con i capelli grigi, si avvicinò al banco e prese in mano il vecchio violino. Soffiò la polvere dal vecchio strumento, ne tirò accuratamente le corde per l'accordatura e cominciò a suonare una splendida e dolcissima melodia simile al canto di un angelo. Poi la musica cessò.

Il banditore con voce cheta e un po' commossa da quelle note ripeté la domanda: "Quanto offrite per questo violino?" - "Mille dollari!" "Duemila!" - "Tremila dollari!" - "Tremila dollari e uno, tremila dollari e due, tremila dollari e tre; aggiudicato!".

Il pubblico acconsentì ma qualcuno non comprendeva cosa avesse cambiato il valore di quel vecchio violino. La risposta venne presto e con molta chiarezza: "E' stato il tocco del maestro!".

Molti uomini similmente vivono una vita priva di armonia e obiettivi durevoli; uomini sminuiti e sottovalutati dalla gente proprio come il vecchio violino. Uomini che tra un fiasco di vino, una scodella di minestra e una serata in osteria vedono trascorrere tutta la loro vita.

Però... quando il Maestro entra nella loro vita, essi si trasformano in uomini nuovi. La gente insensata non comprende cosa sia accaduto in loro; non capisce che il valore di un'anima può divenire inestimabile al tocco della mano del Maestro.

BEATITUDINI PER IL NOSTRO TEMPO

BEATI quelli che sanno ridere di se stessi: non finiranno mai di divertirsi.

BEATI quelli che sanno distinguere un ciottolo da una montagna: eviteranno tanti fastidi.

BEATI quelli che sanno ascoltare e tacere: impareranno molte cose nuove.

BEATI quelli che sono attenti alle richieste degli altri: saranno dispensatori di gioia.

BEATI sarete voi se saprete guardare con attenzione le cose piccole e serenamente quelle importanti: andrete lontano nella vita.

BEATI voi se saprete apprezzare un sorriso e dimenticare uno sgarbo: il vostro cammino sarà sempre pieno di sole.

BEATI voi se saprete interpretare con benevolenza gli atteggiamenti degli altri anche contro le apparenze: sarete giudicati ingenui ma questo è il prezzo dell'amore.

BEATI quelli che pensano prima di agire e che pregano prima di pensare: eviteranno tante stupidaggini.

BEATI soprattutto voi che sapete riconoscere il Signore in tutti coloro che incontrate: avete trovato la vera luce e la vera pace.

O GRANDE SPIRITO

O Grande Spirito,
la cui voce sento nei venti
ed il cui respiro dà vita a tutto il mondo, ascoltami.
Vengo davanti a Te, uno dei tuoi tanti figli.
Sono piccolo e debole. Ho bisogno della tua forza e della tua saggezza.
Lasciami camminare tra le cose belle
e fa' che i miei occhi ammirino il tramonto rosso e oro.
Fa' che le mie mani rispettino ciò che Tu hai creato,
e le mie orecchie siano acute nell'udire la tua voce.
Fammi saggio, così che io conosca le cose che Tu hai insegnato al mio popolo,
le lezioni che hai nascosto in ogni foglia, in ogni roccia.
Cerco forza, non per essere superiore ai miei fratelli
ma per essere abile a combattere il mio più grande nemico:
me stesso.
Fa' che io sia sempre pronto a venire a Te,
con mani pulite ed occhi dritti,
così che quando la vita svanisce come la luce al tramonto,
il mio spirito possa venire a Te senza vergogna.

Capo indiano Sioux, Yellow Lark

PREGHIERA ASTRALE

Nel silenzio l'Essenziale si esprime.

Passa tranquillamente tra il rumore e la fretta; ricorda quanta pace può esserci nel silenzio.

Rallenta il tuo passo frettoloso, prendi coscienza di quanto eterne siano le visioni del tempo.

Fai il possibile per mantenere buoni rapporti con tutte le persone e tutto ciò che esiste nel creato.

Esprimi la tua verità con calma e chiarezza. Ascolta gli altri, anche i noiosi e gli ignoranti, perché anche loro hanno una storia da raccontare.

Evita le persone volgari ed aggressive affinché non opprimano il tuo spirito.

Se ti paragoni agli altri corri il rischio di far crescere in te l'orgoglio o l'invidia perché ci saranno sempre, lungo il cammino della vita, persone più avanti o più in alto, più in basso o più indietro di te.

Gioisci dei tuoi risultati, così come dei tuoi progetti, perché questo è ciò che realmente possiedi per cambiare le sorti del tempo. Ma ciò non accechi la tua capacità di distinguere la virtù.

Molte sono le persone che lottano per grandi ideali e dovunque la vita è piena di eroismo.

Sii te stesso, sopra tutto non fingere negli affetti e non essere cinico riguardo all'amore infatti, a dispetto di tutte le aridità e disillusioni, esso è perenne come l'erba.

Accetta benevolmente gli ammaestramenti che derivano dall'età, lasciando con serenità le cose della giovinezza.

Impara a conoscere la forza del sorriso che non costa nulla e arricchisce chi lo riceve senza impoverire chi lo dona.

Coltiva la forza dello spirito per difenderti contro l'improvvisa sfortuna causata dalle forze del male, ma non tormentarti con l'immaginazione.

Molte paure nascono per far rifiorire il coraggio. La speranza può rivivere anche quando sembra perduta. Pertanto non attaccarti alle sponde, non desiderare, lascia invece venire ciò che viene ed andare ciò che va.

Sopra tutto sii in pace con te stesso.

Tu sei un figlio dell'universo, non meno degli alberi e delle stelle.

Tu hai diritto di essere dove sei. Che ti sia chiaro oppure no, non vi è dubbio che l'universo ti accetta e si sta schiudendo anche per te.

Perciò sii in pace con lui, comunque tu lo concepisca e qualunque siano le tue lotte, le tue aspirazioni ed i tuoi sogni infranti.

Conserva la pace nella tua anima pur nella tristezza e malinconia della vita.

Fai tesoro del sene che ti è stato donato, fa' in modo che esso affondi le sue radici nel suolo dei valori durevoli, affinché tu possa innalzarti verso la vetta del tuo più grande destino, vivendo in questo mondo ancora stupendo e meraviglioso.

MESSAGGIO DI TENEREZZA

Questa notte ho fatto un sogno, ho sognato che camminavo sulla sabbia accompagnato dal Signore, e sullo schermo della notte erano proiettati tutti i giorni della mia vita.

Ho guardato indietro ed ho visto che ad ogni giorno della mia vita, proiettati nel film, apparivano orme sulla sabbia: una mia ed una del Signore.

Così sono andato avanti, finché tutti i miei giorni si esaurirono. Allora mi fermai guardando indietro, notando che in certi posti c'era una sola orma...

Questi posti coincidevano con i giorni più difficili della mia vita; i giorni di maggior angustia, di maggior paura e di maggior dolore...

Ho domandato allora: "Signore, Tu avevi detto che saresti stato con me tutti i giorni della mia vita, ed io ho accettato di vivere con te. Ma perché mi hai lasciato solo proprio nei momenti peggiori della mia vita?".

Ed il Signore rispose: "Figlio mio, io ti amo e ti dissi che sarei stato con te tutta la vita, e che non ti avrei lasciato solo neppure per un attimo, e non ti ho lasciato... I giorni in cui hai visto solo un'orma sulla sabbia, sono stati i giorni in cui ti ho portato in braccio".

Anonimo Brasiliano

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, 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.

NON ESSERE GELOSO...

Non essere geloso, poiché la gelosia è il contrario dell'amore. Quando si ama qualcuno, si deve cercare la sua felicità con tutti i mezzi e la sua felicità prima di tutto. L'amore è cercare la felicità degli altri e non la propria.

Se l'essere che tu ami è attratto da un'altra persona, non essere geloso, al contrario, sii felice se colui che tu ami è felice, anche se ciò accade grazie a qualcun'altro. Ama anche la persona che come te vuole dare felicità all'essere che tu ami; ama perché essa agisce per il tuo medesimo scopo.

La gelosia è la paura che un altro essere renda colui che si ama più felice di come lo possiamo fare noi stessi, e di perdere colui che si ama.

Anziché essere gelosi dovremmo fare tutto il possibile per rendere felice l'essere che amiamo. Qualora qualcun altro riesca a renderlo più felice di te, sii felice. Ciò che conta, infatti, non è che l'essere amato sia felice grazie a te, ma che sia felice, semplicemente, chiunque sia la persona che lo rende felice.

Se l'essere che tu ami è felice con qualcun altro, rallegrati della sua felicità. Potrai riconoscere colui che ti ama veramente perché non farà alcuna opposizione al fatto che tu possa essere più felice con qualcun altro. Tu stesso devi imparare ad amare fino a questo punto. Questa è la via dell'amore universale.

Non respingere qualcuno che vuol renderti felice, poiché accettando che lo faccia tu lo rendi felice, e ciò è un atto d'amore. Rallegrati sempre della felicità degli altri, affinché essi si rallegrino della tua.

Claude Rael

GIOVINEZZA DI SPIRITO E DI CUORE

La giovinezza non è un periodo della vita,
è uno stato d'animo,
che consiste in una certa forma della volontà,
in una disposizione dell'immaginazione,
in una forza emotiva,
nel prevalere dell'audacia sulla timidezza
e della sete dell'avventura sull'amore delle comodità.

Non s'invecchia
per il semplice fatto di aver vissuto un certo numero di anni
ma solo quando si abbandona il proprio ideale.

Se gli anni tracciano un segno sul corpo
la rinuncia all'entusiasmo li traccia sull'anima.

La noia, il dubbio, la mancanza di sicurezza,
il timore e la sfiducia,
sono lunghi, lunghi anni, che fanno chinare il capo
e conducono lo spirito alla morte.

Essere giovani significa conservare a sessanta o settant'anni
l'amore del meraviglioso,
lo stupore per le cose sfavillanti e per i pensieri luminosi,
la sfida intrepida lanciata agli avvenimenti,
il desiderio insaziabile del fanciullo per tutto ciò che è nuovo,
il senso del lato piacevole e lieto dell'esistenza.
Resterete giovani finché il vostro cuore saprà ricevere

i messaggi di bellezza, di audacia, di coraggio,
di grandezza e di forza che vi giungono dalla terra,
da un uomo o dall'infinito.

Quando tutte le fibre del vostro cuore saranno spezzate
e su di essere si saranno accumulati
le nevi del pessimismo ed il ghiaccio del cinismo,
è solo allora che diverrete vecchi
e possa Iddio aver pietà della vostra anima.

Dalla "Pietra della Giovinezza", presso la grande quercia.

ACCETTATE TUTTO...

(da: Dio non ti abbandona, Edizioni di Vita Universale)

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.

TORNA DOMANI...

(Parabola sulla rinascita)

Un fanciullo andò per la prima volta a scuola: era molto piccino, e le sue cognizioni non oltrepassavano l'esperienza infantile. Il suo Maestro (che era Iddio) lo mise nella prima classe e gli diede da imparare le seguenti lezioni: "Tu non devi uccidere. Non devi far del male a nessun essere vivente. Non devi rubare".

Così egli non uccise, ma era crudele e rubava. Alla fine della giornata (quando la sua barba fu grigia. Quando fu giunta la sera) il suo Maestro (che era Iddio) disse: "Tu hai imparato a non uccidere. Ma le altre lezioni non le hai imparate. Torna domani".

L'indomani egli ritornò, ed era ancora fanciullo. E il suo Maestro (che era Iddio) lo mise in una classe un po' più avanzata e gli diede queste lezioni da imparare: "Tu non devi far del male a nessun essere vivente. Non devi rubare. Non devi ingannare". Così l'uomo cessò di essere crudele, ma rubava ed ingannava. Alla fine della giornata il suo Maestro (che era Iddio) disse: "Tu hai imparato a non essere crudele. Ma le altre lezioni non le hai imparate. Ritorna domani".

Di nuovo all'indomani egli ritornò, ed era ancora fanciullo. Ed il suo Maestro (che era Iddio) lo mise in una classe un po' più avanzata e gli diede queste lezioni da imparare: "Tu non devi rubare. Non devi ingannare. Non devi desiderare quello che è di altri". Così l'uomo non rubò; ma ingannava e desiderava i beni altrui. E alla fine di quel giorno il suo Maestro (che era Iddio) disse: "Tu hai imparato".

COME MAI...

(da: Dio non ti abbandona, Edizioni di Vita Universale)

Come mai l'uomo depone ai miei piedi i suoi problemi e le sue difficoltà e poi li richiama a sé con i propri pensieri?

Perché egli, purtroppo, desidera sfruttare le proprie difficoltà, i propri problemi ed anche le proprie malattie per scopi determinati, per essere commiserato, oppure per fare pressione sul prossimo o per fare bella figura.

Le difficoltà, i problemi e le malattie si rafforzano a causa di questo e di altri aspetti dell'Ego umano, dato che ogni pensiero che viene sprecato in questo modo è vera e propria energia che viene indirizzata ad aumentare le difficoltà ed i problemi.

L'uomo trova sempre mille scuse per trattenere le proprie difficoltà, le preoccupazioni e le malattie e spesso, purtroppo, per ricattare il suo prossimo. L'uomo, ignorante, non riconosce che, così facendo, ricatta se stesso, dato che le difficoltà ed i problemi si rafforzano quanto più egli pensa o parla di essi.

L'Ego umano desidera mettersi in mostra in mille modi diversi. L'uomo, così facendo, denigra in fondo solamente se stesso ed il prossimo ne viene toccato in modo sgradevole.

Anche i rimorsi dei quali l'uomo continua a parlare non sono altro che la conseguenza di trasgressioni alla Legge. Anziché parlarne abbandonateli ed iniziate in questo momento ad orientarvi spiritualmente in modo da rinnovarvi e lasciarli indietro, come gusci vuoti, sul vostro cammino.

Perdonate e chiedete perdono, amate disinteressatamente, aiutate in modo altruistico e siate disposti a donare quanto vi è possibile; questa è la vera strada per liberarsi da rimorsi e rimpianti.

SIA QUESTA LA TUA PREGHIERA DEL MATTINO

Io t'invoco, o Presenza divina in me! Possa la tua Sagghezza dirigere ogni mio atto; il tuo Amore guidare i miei pensieri; la tua Luce illuminare il mio cammino. Avvolgimi nella tua radiazione ora e sempre.

Ripetila, quando puoi, nel corso del giorno, e anche a chiusura della giornata. Fa' che diventi la tua preghiera continua, la preghiera del cuore, mentre nel cuore visualizzi la Sacra Fiamma della Divina Presenza in te. Nel dirla, concentrati, visualizzando te stesso, avvolto nella Luce radiante della Fiamma Divina.

PREGHIERA DEL BUON UMORE

Dammi, o Signore, una buona digestione ed anche qualcosa da digerire. Dammi la salute del corpo, col buon umore necessario per mantenerla.

Dammi, o Signore, un'anima santa, che faccia tesoro di quello che è buono e puro, affinché non si spaventi del peccato, ma trovi alla sua presenza la via per mettere di nuovo le cose a posto.

Dammi un'anima che non conosca la noia, i brontolamenti, i sospiri e i lamenti, e non permettere che io mi crucci eccessivamente per quella cosa troppo invadente che si chiama: "IO".

Dammi, o Signore, il senso del ridicolo.

Concedimi la grazia di comprendere uno scherzo, affinché conosca nella vita un po' di gioia e possa farne parte anche ad altri. Così sia.

Tommaso Moro (da una pagina del "Libro d'Oro" - Parigi - 1549)

ALCUNE UTILI AFFERMAZIONI

Ogni volta che senti di trovarti in uno stato di letizia, o sentirai dentro di te una grande serenità, approfittane per affermare con sicurezza: La Divina Presenza in me è Luce ed energia.

Ripeti con profonda convinzione: Io Sono l'Amore che opera in ogni manifestazione.

In me, la Divina Presenza, si manifesta per mezzo dell'Amore e della Saggezza.

Non richiamare alla mente le tue limitazioni costruite per secoli, ma cerca di liberartene.

Quando qualcosa di negativo minacciasse la tua persona, afferma con fede: Presenza di Dio in me, mantieni la padronanza della mia mente e del mio corpo, prendi possesso della mia attività e trasforma tutto col tuo potere.

Pienamente consapevole della potenza dell'Io spirituale, in qualsiasi momento devi sentirti fluire in te la radiazione, e con essa viene eliminata e consumata ogni imperfezione latente.

Ma, fra tutte le affermazioni, quando hai più bisogno di aiuto e di energia, usa più di frequente questa: Io chiamo in azione la Presenza Divina in me perché irradi i suoi poteri.

Ti sentirai pervadere da una grande energia.

Usa con sicurezza il potere dato da Dio, facendone uso nel senso di amore e di bene costruttivo; realizzerai immense benedizioni.

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, mettiti 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.

SONO MORTO COME MINERALE...

Sono morto come minerale
e sono diventato una pianta.
Sono morto come pianta
e sono sorto come animale.
Sono morto come animale
e sono stato un uomo.
Perché dovrei avere paura?
Sono già morto tante volte.
Sono già stato diminuito dalla morte
eppure ancora una volta,
morirò come uomo,
per fondermi alla benedizione dello spirito.
Ma anche questa fase dovrà essere abbandonata.
Tutto, tranne Dio, deve perire.
Poesia di un guru indiano vissuto nel 1240

LASCIATE CHE I VOSTRI MORTI...

"Quindi, lasciate che i morti partano tranquillamente verso quei luoghi dove devono andare. I vostri genitori, i vostri amici, non aggrappatevi a loro, non tratteneteli col vostro dolore e la vostra sofferenza, e soprattutto non cercate di chiamarli per comunicare con loro: li importunereste e impedireste loro di liberarsi.

Pregate per loro, inviate loro il vostro amore, pensate che si liberino e si elevino sempre più nella luce. Se li amate veramente, sappiate che sarete un giorno con loro. Questa è la verità. Quante volte ve l'ho già detto: là dove è il vostro amore, là un giorno sarete anche voi."

TALE È LA NATURA DELL'UOMO...

Tale è la natura dell'uomo,
che al primo regalo che gli fate si prosterna,
al secondo vi bacia la mano,
al terzo si inchina,
al quarto si contenta di un cenno del capo,
al quinto diventa confidenziale,
al sesto vi insulta,
al settimo vi porta in tribunale perché non gli avete dato abbastanza.
Da: "La vita Reale" di G.I. Gurdjieff

SE VUOI ESSERE UNA STELLA

Se vuoi essere una stella,
devi risplendere
della tua propria luce,
seguire il tuo percorso,
e non avere paura del buio,
perché è proprio là dove le stelle
brillano più luminose!

LETTERA DI UN FIGLIO A TUTTI I GENITORI DEL MONDO

Non datemi tutto quello che vi chiedo. A volte chiedo solo per riscontrare quanto posso prendere.

Non sgridatemi; vi rispetto meno quando lo fate, e insegnate a gridare anche a me. Non vorrei imparare a farlo.

Mantenete le promesse, belle o brutte. Se promettete un premio, datemelo e comportatevi così anche con le punizioni. Non mi paragonate a nessuno, specialmente a mio fratello o a mia sorella; se mi fate apparire migliore di altri, sarò io a soffrire.

Non cambiate parere così spesso su ciò che devo fare; decidetevi a mantenere la vostra decisione.

Permettetemi di crescere, fidandovi delle mie capacità. Se voi fate tutto al mio posto, io non potrò imparare mai.

Non dite bugie in mia presenza, e non mi piace nemmeno che voi mi chiediate di dirle al vostro posto, neanche per darvi una mano. Questo mi fa sentire male e perdere la fiducia in tutto ciò che dite.

Quando sbaglio ammettetelo. Questo aumenterà la mia stima per voi, mi insegnerete così ad ammettere i miei sbagli. Trattatemi con la stessa affabilità e spontaneità che avete verso i vostri amici; essere parenti non vuol dire non poter essere amici.

Non mi chiedete di fare una cosa che invece voi non fate, anche se non lo dite; non farò mai ciò che voi dite ma non fate.

Quando voglio condividere una mia preoccupazione con voi, non ditemi: "Non abbiamo tempo per stupidaggini", oppure: "Non ha importanza, sono cose da ragazzi". Cercate di capirmi e di aiutarmi. Vogliatemi bene e ditemelo. A me piace sentirmelo dire, anche se voi credete che non sia necessario dirmelo.

Abbracciatemi, ho bisogno di sentire la vostra amicizia, la vostra compagnia, in ogni momento.

SUL PERSONAGGIO GESÙ DI NAZARETH

A Cesare Tiberio,

appare in Galilea un uomo giovane che, in nome di Dio che lo aveva inviato, predicava umilmente una nuova legge. Dapprima credetti che sua intenzione fosse di sollevare il popolo contro i romani. Ma presto i miei sospetti si cancellarono. Gesù di Nazareth parlò meglio come amico dei romani che non dei giudei

Un certo giorno osservai, tra un gruppo di persone, un uomo giovane che, appoggiato al tronco di un albero, parlava tranquillamente alla moltitudine che lo circondava. Mi si disse che era Gesù. Questo potevo supporlo facilmente per la grande differenza che esisteva tra lui e quelli che lo ascoltavano. La capigliatura rossa e la barba conferivano al suo aspetto un insieme celestiale.

Sembrava avesse circa 30 anni. Non avevo mai visto una faccia più amabile e simpatica. Che grande differenza c'era tra lui con la sua carnagione chiara e quelli che lo ascoltavano con le loro barbe nere. Siccome non desideravo molestarlo con la mia presenza, proseguì il cammino, comandando tuttavia al mio segretario che si unisse al gruppo ed ascoltasse.

Più tardi il mio segretario mi informò che non aveva letto mai nelle opere dei filosofi nulla che potesse paragonarsi agli insegnamenti di Gesù. Mi informò che Gesù non era un seduttore, né un agitatore. Per questo decidemmo di proteggerlo. Era libero di agire, di parlare e di riunire il popolo. Questa libertà illimitata provocava i giudei, li indignava e li irritava; ma non i poveri, solo i ricchi e i potenti. Più tardi scrissi una lettera a Gesù e gli chiesi un colloquio al Pretorio.

Si affrettò. Quando il Nazareno apparve io stavo facendo la mia passeggiata mattutina e nel guardarlo i miei piedi sembravano legati con cinghie di ferro al pavimento di marmo, mentre io tremavo con tutto il corpo come un essere colpevole, e lui rimaneva tranquillo. Senza muovermi ammirai per alcuni istanti questo uomo eccezionale. Non c'era nulla nel suo aspetto che fosse repulsivo, anzi in sua presenza sentii un profondo rispetto. Gli dissi che lui e la sua personalità erano come circondati da una semplicità contagiosa che lo poneva in cima ai filosofi e ai maestri del suo tempo.

A me e agli altri causava una profonda impressione dovuta alla sua amabilità, semplicità, umiltà e amore.

Questi sono, nobile signore, i fatti che si riferiscono a Gesù di Nazareth. E mi sono preso tempo per informarti dei dettagli minori di questo tema. Credo che un uomo che sa trasformare l'acqua in vino, che cura gli infermi, che resuscita i morti, che calma il mare burrascoso, non è colpevole di un atto criminale. E come altri hanno detto dobbiamo ammettere che Egli sia realmente il figlio di Dio.

Il tuo obbediente servitore,

Ponzio Pilato

L'originale di questo documento si conserva nella Biblioteca Vaticana di Roma, e se ne possono trovare delle copie alla Biblioteca del Congresso a Washington.

IO E LUI

Io Lui
Io Lui
Io Lui
Io Lui
Io Lui
Io Lui
Io Lui

SOMMARIO

PENSIERI PER RIFLETTERE	1
IL LEONE E LA GAZZELLA	2
NON LASCIARE CHE...	2
SE SAPRAI...	2
MENU, PER OGNI MATTINA DELLA SETTIMANA	3
NON DOBBIAMO TENERE TUTTO PER NOI	3
QUANDO TU...	4
TU NON SEI UN ESSERE UMANO CHE...	4
L'INTERO SISTEMA DELL'UNIVERSO SI REGGE SULL'AMORE	4
POSSIAMO DARE AGLI ALTRI...	4
SE PIEGHI IL FERRO CON LE MANI...	5
LIBERATI DI UNA COSA... PER AVERNE DI PIU'	5
IL SENSO DI COLPA	5
L'IDRAULICO	6

SE C'E'...	6
L'IMPORTANZA DI ESSERE INDIPENDENTI	7
OSSERVATI ALLO SPECCHIO	8
VI DO' NUOVO COMANDAMENTO	9
POSSO IO RECITARE IL PADRE NOSTRO?	10
SIGNORE, FAMMI AMICO	11
AMORE SENZA CONFINI	13
TUA SARA' LA TERRA, SE...	14
NON SI PUO'...	15
LA VITA E'...	16
IL TOCCO DEL MAESTRO	17
BEATITUDINI PER IL NOSTRO TEMPO	18
O GRANDE SPIRITO	19
PREGHIERA ASTRALE	20
MESSAGGIO DI TENEREZZA	22

FIN QUANDO...	23
NON ESSERE GELOSO...	24
GIOVINEZZA DI SPIRITO E DI CUORE	25
ACCETTATE TUTTO...	27
TORNA DOMANI...	28
COME MAI...	29
SIA QUESTA LA TUA PREGHIERA DEL MATTINO	30
PREGHIERA DEL BUON UMORE	30
ALCUNE UTILI AFFERMAZIONI	31
RIEMPI LA TUA GIORNATA	32
SONO MORTO COME MINERALE...	33
LASCIATE CHE I VOSTRI MORTI...	33
TALE E' LA NATURA DELL'UOMO...	34
SE VUOI ESSERE UNA STELLA	34
LETTERA DL UN FIGLIO A TUTTI I GENITORI DEL MONDO	35

SUL PERSONAGGIO GESU' DI NAZARETH	36
IO E LUI	38