

# LA POTENZA DEL PENSIERO

## Sommario

- **Un uomo fa parte di un Tutto...**
  - [Le radiazioni del pensiero](#)
  - [Tutti noi siamo collegati l'un l'altro](#)
  - [Le forme-pensiero o "elementali artificiali"](#)
  - [Le forme-pensiero personali e i fenomeni correlati](#)
  - [Ogni pensiero ed ogni parola creano...](#)
- **La pericolosità di una mente incontrollata**
  - [Come usate le vostre parole?](#)
  - [I danni provocati dai pensieri incontrollati](#)
  - [Dobbiamo eliminare criticismo, dubbi e maldicenza](#)
  - [I giornali ed i telegiornali sono molto negativi](#)
- **L'importanza di una prospettiva spirituale**
  - [Che cosa fate con i vostri pensieri?](#)
  - [Ognuno di noi è perfetto nella mente di Dio](#)
  - [Noi non siamo il nostro corpo](#)
  - [È necessario evitare il rimorso continuo](#)
- **Esercizi per rendere la mente uno strumento più docile**
  - [Esercizio dei fili neri](#)
  - [Esercizio per il controllo mentale](#)
  - [Esercizio di visualizzazione per superare il risentimento](#)
- **Il rilassamento profondo**
  - [Esercizio per il rilassamento profondo](#)
- **Riferimenti bibliografici**
- **Ringraziamo per la collaborazione**

---

*Essere ciò che siamo e diventare ciò che siamo capaci di essere, questo è l'unico scopo della vita (Robert L. Stevenson).*

---

## Un uomo fa parte di un Tutto...

"Un uomo fa parte di un insieme di cose chiamato "Universo"; egli è una parte del Tutto, limitata nello spazio e nel tempo. Egli sperimenta se stesso, i suoi pensieri ed i suoi sentimenti, come qualcosa di separato dal Tutto: una specie di illusione ottica generata dalla sua mente. Questa illusione crea una specie di prigione per ognuno di noi; una prigione che restringe i nostri

affetti e desideri personali al ristretto cerchio di persone che ci sono più vicine.

Il nostro traguardo consiste nel liberarci da questa prigione, allargando la nostra compassione fino ad abbracciare tutte le creature viventi e tutta la natura nella sua bellezza. Nessuno è capace di raggiungere questo traguardo completamente, ma la lotta per raggiungerlo fornisce, da se stessa, una parte della liberazione ed il fondamento per la vera sicurezza interiore" (Albert Einstein).

## **Le radiazioni del pensiero (1)**

È stato dimostrato che i pensieri altro non sono che un frutto di comunicazioni a varie frequenze di onde fotoniche (biofotoni) che possono essere proiettati anche a distanze incredibili. I pensieri sono simili ai campi frequenziali ed elettromagnetici e sono frutto di un complesso meccanismo energetico legato alla particolare funzione "ricetrasmittente" del DNA di certe cellule, che sarei propenso a definire nervose. Questa funzione potrebbe influenzare a cascata altre cellule sia in maniera positiva, producendo un biometabolismo armonico ed equilibrato, sia in maniera negativa.

Ogni pensiero che abbracciamo, ogni fantasia che abbiamo per provare una qualche emozione, crea un sentimento nel nostro corpo che viene registrato nella nostra anima. Questo sentimento crea poi il presupposto per gli avvenimenti della nostra vita, perché attirerà a noi quelle circostanze che corrispondono al sentimento già registrato nella nostra anima ed esse lo ricreano. I nostri "pensieri" sono arbitri della nostra salute o della nostra malattia, essendo essi, in un certo senso, il frutto di emissioni di particolari e spesso delicate onde radianti.

## **Tutti noi siamo collegati l'un l'altro (2)**

Tutto ciò che esiste nell'universo è costituito da contatti, da legami. Anche il nostro corpo fisico è un insieme di fili e di collegamenti che, secondo i casi, sono denominati fibre, linee, nervi, canali, vasi, chakra, tessuti... Se foste chiaroveggenti, vedreste inoltre che tutti gli esseri sono coinvolti in legami che vanno in ogni direzione. E poi gli uomini credono di essere separati gli uni dagli altri, liberi e indipendenti!

Anche solo quando pensate a qualcuno, già vi unite a lui, poiché i pensieri sono dei veri collegamenti, dei fili. Se volete far del male, il vostro pensiero è come una corda, un laccio che gettate per attirare la persona, catturarla e distruggerla. Se invece sentite per lei molto amore, il pensiero costituisce un condotto attraverso il quale la alimentate, un legame che create fra la persona e ciò che esiste di meglio per aiutarla e illuminarla. Che siano ispirati dall'amore o dall'odio, i pensieri e i sentimenti sono comunque dei legami.

### **Le forme-pensiero o "elementali artificiali" (3)**

Seppur in modo inconscio l'uomo è un creatore continuo, infatti quando pensa, parla, desidera, soffre, gioisce, ecc., crea delle strutture energetiche attorno a sé, che saranno tanto più potenti e resistenti, quanto più forti sono stati i pensieri, i sentimenti, i desideri, e le emozioni che le hanno generate. In questo modo viene a crearsi una struttura energetica vitalizzata che prende il nome di "forma-pensiero".

Una forma-pensiero si può paragonare a un accumulatore di energia pronto a scaricarsi, o a caricarsi ancor di più, se trova delle vibrazioni simili a quelle che l'hanno generata.

Talvolta la forma-pensiero viene anche chiamata "elementale" o "elementale artificiale" e può mostrare molte e svariate forme e colori dovuti all'essenza elementale da cui è costituito.

### **Le forme-pensiero personali e i fenomeni correlati (3)**

Se la forma-pensiero è egoistica o egocentrica (come lo sono la maggior parte dei pensieri), vagherà costantemente intorno al suo creatore, sempre pronta a reagire su di lui ogni qualvolta egli si trovi in condizione di passività. Prendiamo, per es., il caso di un uomo che si abbandona sovente a pensieri impuri; egli potrà dimenticarli fintanto che la sua attenzione è occupata nel fare qualcosa, ma quando l'attenzione cala e la mente non è più concentrata, le forme-pensiero di impurità (che gli aleggiavano intorno), lo assaliranno inducendolo in tentazione. Se tale individuo è sufficientemente intelligente potrà rendersi conto di quanto avviene e forse pensare di essere "tentato dal demonio". In realtà la tentazione gli viene dall'esterno solo in apparenza, perché è solo la logica reazione delle forme-pensiero che lui stesso ha creato.

Ogni individuo si muove nello spazio, racchiuso in una specie di gabbia, costituita dalle forme-pensiero frutto delle sue abituali attività mentali; questa "gabbia" costituita da idee cristallizzate, pregiudizi e preconcetti, gli impedisce di vedere le cose nella loro giusta luce e lo porta ad interpretare ciò che vede e sente in modo del tutto personale. Pertanto un individuo non vedrà mai nulla con precisione, finché non avrà raggiunto il completo dominio dei propri sentimenti e dei propri pensieri.

### **Ogni pensiero ed ogni parola creano... (12)**

Ogni pensiero che abbracciate, ogni fantasia che avete per provare una qualche emozione, crea un sentimento nel vostro corpo che viene registrato nella vostra anima. Questo sentimento crea poi il presupposto per gli avvenimenti della vostra vita, perché attirerà a voi quelle circostanze che corrispondono al sentimento già registrato nella vostra anima ed esse lo ricreano.

E sappiate che ogni parola che pronunciate crea i vostri giorni futuri, perché le parole sono solo suoni che esprimono i sentimenti della vostra anima i quali, a loro volta, sono nati dal pensiero.

Pensate che le cose vi accadano semplicemente per caso? Non esiste il caso o la coincidenza in questo mondo e nessuno è una "vittima"; della volontà o dei piani altrui. Voi avete pensato e sentito tutto ciò che vi accade nella vostra vita. Lo avete prodotto fantasticando sul "come sarebbe? se...", o temendo qualcosa, o accettando come verità ciò che qualcun altro vi ha detto.

Tutto ciò che accade, accade come atto intenzionale del pensiero e delle emozioni. Tutto!

Ogni pensiero che avete abbracciato, ogni fantasia a cui avete permesso di diventare vostro sentimento, tutte le parole che avete pronunciato, o sono già accadute o attendono di accadere.

Perché il pensiero è il vero donatore di vita che non muore mai, che mai può essere distrutto e che voi avete usato per creare ogni momento della vostra vita; è l'anello che vi collega con la Mente di Dio.

---

## 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? (4)

Nel campo delle azioni, possiamo 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, ed 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 della 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 per 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? (4)**

Dunque attenzione, perché, anche se veramente non pensate alle parole negative che pronunciate, c'è rischio che l'energia disturbante che le connota dia loro un "corpo". In vari paesi, le persone hanno l'abitudine di mandare delle maledizioni; per un nonnulla, maledicono i genitori, i figli, i vicini, gli amici... È 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 (5)**

*Voi siete la causa della vostra rovina o della vostra buona sorte. Gli strumenti sono nelle vostre mani; potete apprendere le abilità; potete spezzare le catene e fuggire, ma se strisciate in catene e legami, chi può salvarvi? Non biasimate il Fato, che ha scritto sulla vostra testa, per la vostra condizione. Il Fato è stato preparato da voi stessi (da: Sathya Sai Speaks, Vol. II, pag. 125.).*

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 non si possa 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 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.

L'odio, la vendetta e l'invidia, sono veleni terribili 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.

## **Dobbiamo eliminare criticismo, dubbi e maldicenza (6)**

Dobbiamo perciò avere ben chiaro nella Mente e nel Cuore quale 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 parliamo 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 (6)**

*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.).

---

## 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 prospettiva spirituale della vita... E furono curati quando riguadagnarono una prospettiva spirituale (C. G. Jung- 1932).*

### Ognuno di noi è perfetto nella mente di Dio (7)

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 ciò 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 poter essere realizzata ha dovuto essere ideata e progettata, così Dio ha ideato ognuno di noi ed il nostro progetto, nella Sua mente, e da allora è perfetto e senza alcuna disarmonia. Provate 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 lasciamo sciogliere, diventa liquido ed è ancora visibile, benché in forma differente. Se lo facciamo 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 perfetta salute.

## **Noi non siamo il nostro corpo (8)**

Gli scienziati insegnano che il nostro Universo si regge su leggi matematiche e pertanto assai precise. È perciò impensabile che nel progetto di Dio, visto come Creatore, esista la sofferenza o qualcosa di inutile. Nel capitoletto "Ognuno di noi è perfetto nella mente di Dio", il maestro Paramansa Yogananda propone l'idea di un'umanità perfetta nella mente di Dio; perfezione che appare però deformato sullo "schermo" 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 è 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 Adamo", "Io sono Eva", e così via.



Non siete convinti? Bene provate a pensare al modo in cui usate il verbi 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 (uso improprio del verbo essere) 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 normalmente i viventi non riescono a percepire. 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 l'anima (dal verbo animare = dar vita) di coloro che vi erano dentro ne è uscita ed ora sta facendo altre cose.

### **È necessario evitare il rimorso continuo (9)**

*Il senso di colpa è un piccolo strumento di precisione che 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).*

Si ci tormentiamo per qualcosa avvenuto nel passato, ricordiamoci che abbiamo due occhi davanti e nessuno dietro, pertanto dovremmo guardare innanzi a noi e non sciupare il presente rovistando nel passato. Vi sono delle persone che, dal momento in cui si rendono conto di aver commesso un errore, si lamentano per giorni e settimane. Rimangono paralizzate, non vogliono più agire. Se credono che così faranno impietosire il Signore, si sbagliano. Bisogna smetterla con questo atteggiamento.

Chi ha fatto un errore, si metta al lavoro per riparare, perché Dio ama i lavoratori. Quando si lavora ci si sporca, ma non è grave, poi ci si lava. L'essenziale è lavorare, fare dei progressi. Quali che siano le vostre sciocchezze, i vostri errori, le vostre cadute, non interrompete mai il lavoro. Continuate, finché l'amore e la luce cominceranno a regnare in Voi.

---

## **ESERCIZI PER RENDERE LA MENTE UNO STRUMENTO PIÙ DOCILE**

### **Esercizio dei fili neri (10)**

Coricati sul dorso su una superficie dura (tappeto, moquette); ed effettua un rilassamento mantenendo le braccia lungo il corpo. Senza fare alcun movimento fisico utilizzare il pollice e l'indice della mano destra (è

importante che sia proprio la destra) per sfilare mentalmente dall'ombelico (l'ombelico è detto anche "la sorgente del male"), un filo nero per ogni paura da cui ritieni di doverti liberare, o meglio, ritieni di avere. Togli tutti i fili delle paure e man mano che li togli gettali alla tua destra dove puoi immaginare un fuoco che brucia.

Estrai dal punto dove è situato il plesso solare (bocca dello stomaco) un filo nero per ogni risentimento (oppure per ogni persona verso cui nutri del risentimento).

Sempre dallo stesso punto estrai un filo nero per ogni insoddisfazione, ovvero per tutte le occasioni in cui hai pensato di non essere abbastanza bravo, capace, forte, ecc.

Per terminare estrai dallo stesso punto un filo nero per ogni cosa che non ti piace di te stesso, sia essa del corpo oppure del carattere. Concludi colmando i vuoti lasciati dai fili con luce bianca ed affermando: Io sono come sono e com'è giusto che io sia. Nessuno può pretendere che io sia diverso da quello che sono.

Può accadere di incontrare nodi, grovigli o altro che impediscono la completa estrazione di un filo. In questo caso immagina di avere in mano una forbice e taglia il filo, quindi lascialo stare fino alla prossima seduta. All'inizio cerca di togliere i fili che si riferiscono alle situazioni più semplici. Questo esercizio serve per eliminare l'energia delle paure, delle insoddisfazioni, dei risentimenti e delle negatività che alberghiamo in noi stessi. L'esercizio è adatto anche per i bambini.

## **Esercizio per il controllo mentale (8)**

Questo esercizio sembra banale, ma non lo è. Vi assicuro che se avrete la perseveranza di eseguirlo per almeno 15 minuti continuati al giorno, per alcune settimane, potrete constatare un notevole miglioramento della vostra padronanza mentale.

1. Scegliete un posto dove non vengano a disturbarvi per 15/20 minuti.
2. Sedete eretti ma non rigidi, piedi paralleli, le mani sul grembo.
3. Chiudete gli occhi molto lentamente, massaggiate le sopracciglia, le guance ed il naso respirando profondamente, sbadigliate e stiratevi in tutta libertà.
4. Mettete le mani sull'addome e respirate tranquillamente, osservate se respirate con l'addome (si sente alzarsi ed abbassarsi) oppure con i polmoni (l'addome è quasi fermo mentre sono le spalle ad alzarsi ed abbassarsi). Se respirate con i polmoni è buona cosa spendere qualche minuto esercitandosi nella respirazione addominale (spingere il ventre in fuori quando l'aria entra e viceversa).
5. Senza alterare il ritmo del respiro seguite il percorso dell'aria, da immaginare come luce bianca, pensando:
  - o Pace, inspirando.
  - o Amore, espirando.
  - o Saggezza, inspirando.

- Allegria, espirando.
6. Proseguite per 15/20 minuti, poi terminate stirandovi lentamente.

Se durante l'esercizio la mente "scappa" riprendere con calma ricominciando da capo.

Note: quando subentrano dei pensieri diversi da quelli in programma ignorateli e riprendete l'esercizio, state utilizzando una parte di voi, usate amore e non violenza!.

## **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 con cui riconciliarvi: non sarà difficile trovarla. Se vi cogliete a rivangare una ferita passata; a riandare con la mente a un episodio doloroso; a rimuginare continuamente su quello che avreste dovuto dire o fare; a ricordare il comportamento ingiusto di un altro, vuol dire che avete sentimenti irrisolti su quell'esperienza e, con la tecnica proposta da 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 rilassatevi come descritto più innanzi.
3. Evocate nella vostra mente un'immagine nitida della persona verso la quale provate risentimento.
4. Immaginatevi che le succedano delle cose belle. Visualizzatela mentre riceve amore, riconoscimento o denaro, qualunque cosa che pensate possa farle piacere.
5. Prendete coscienza delle vostre reazioni. Se vi riesce difficile visualizzare che a quella persona succedano delle cose piacevoli, non preoccupatevi. È una reazione naturale e si modificherà con l'esercizio.
6. Ripensate alla parte che avete svolto voi in quell'episodio doloroso ed 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 compierlo cinque o sei volte al giorno.

Potete addirittura usarlo mentre si sta verificando una situazione spiacevole. 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 vanno 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.

---

## **IL RILASSAMENTO PROFONDO**

### **Esercizio per il rilassamento profondo (8)**

Sdraiatevi a terra sotto una coperta, braccia lungo i fianchi, gambe leggermente divaricate. Chiudete gli occhi molto lentamente. Agite con naturalezza calma e consapevolezza. Per facilitare l'esercizio si consiglia di registrare su nastro le istruzioni e quindi ascoltarle mentre si giace stesi con gli occhi chiusi; questo permette di intraprendere l'esercizio in completa passività cosa che lo rende molto più facile.

1. Stringi il pugno destro inspirando (pensando ), rilascialo espirando (pensando ). Continua con gli altri esercizi sempre pensando nell'inspirazione e durante l'espirazione.
2. Stringi il pugno sinistro inspirando, rilascialo espirando.
3. Con la gamba stesa a terra piega il piede destro in modo che le dita puntino verso il ginocchio. Crea una tensione inspirando, rilascia la tensione espirando.
4. Come sopra ma con il piede sinistro.
5. Stringi le natiche tra di loro inspirando, rilasciale espirando.
6. Stringi i denti inspirando, rilasciali espirando.
7. Stringi gli occhi inspirando, rilasciali espirando.
8. Se senti qualche punto dell'organismo che presenta delle tensioni residue inspira e provoca in esso una tensione forte e volontaria, quindi esala lentamente rilasciando la parte e pensando: "Relax... Lascia andare..."
9. Formula mentalmente le frasi seguenti e prendi consapevolezza del fenomeno che vai affermando:
  - o Il mio braccio destro è pesante... Molto pesante.
  - o Il mio braccio sinistro è pesante... Molto pesante.
  - o La mia gamba destra è pesante... Molto pesante.
  - o La mia gamba sinistra è pesante... Molto pesante.
  - o Tutto il mio corpo è pesante... Molto pesante.
10. Segui il respiro accompagnandolo con la parola "vieni", quando entra, e la parola "vai" quando esce. Immagina aria pura (luce) che entra ed un fumo scuro e caldo, che se ne va portando con sé ansie, tensioni e tossine.

Note: per chi trova difficile rilassarsi si ricorda che le vitamine del gruppo B sono legate al sistema nervoso ed una carenza delle medesime può provocare nervosismo. A titolo informativo è bene sapere che lo zucchero

raffinato (quello di uso comune) necessita, per la sua assimilazione, delle vitamine in oggetto. Il suo abuso (biscotti, marmellate, ecc.) può perciò causare insonnia ed agitazione.

Anche la carne (salumi inclusi) tende a creare nervosismo perché fornisce molte energie che il lavoro sedentario non riesce ad utilizzare; la distanza di due pasti a base di carne (salumi, pesce e pollame compresi) non dovrebbe essere inferiore alle 48 ore).