

The background of the cover is a scenic landscape. In the foreground, there are dense green bushes. In the middle ground, there are rolling hills covered in trees, with a layer of mist or fog settling in the valleys. In the background, there are more mountains under a clear sky. A bright sunburst effect is visible in the upper center of the sky, with rays of light extending outwards. The overall color palette is soft and natural, with greens, blues, and earthy tones.

# Come l'uomo pensa

James Allen

## Indice

Copyright © 2011 Ciacciarelli Antonio

24127 Bergamo BG

Tutti i diritti riservati.

La riproduzione anche parziale senza il consenso dell'Editore è vietata.

## Presentazione del volume

Pubblichiamo in questo volume due scritti: «Come l'uomo pensa» di James Allen, ed un capitolo dal titolo «La gratitudine» dal libro «La scienza del diventare ricchi» di Wallace Wattles.

Il libro di Allen è un classico straordinario della corrente di pensiero secondo la quale ogni cosa che avviene nella nostra vita è frutto del pensiero. Secondo questa visione, pensieri elevati portano a realizzazioni elevate ed alla prosperità, qualunque sia il concetto di prosperità di ciascuno; al contrario, pensieri bassi portano a conseguenze negative ed alla negazione della prosperità.

Il libro di Wattles invece (la cui edizione in inglese, *The Science of Getting Rich*, si trova facilmente in rete), tratta di un «metodo scientifico» per raggiungere gli obiettivi che ci si pone, ed in primo luogo la ricchezza materiale, intesa come strumento e non come fine.

Anche la teoria esposta in quest'ultima opera è basata sulla consapevolezza dell'esistenza di Dio, della nostra possibilità di interazione con Lui, e sul potere della mente.

Ho deciso di estrarre da quell'opera, e di pubblicare, il capitolo sulla gratitudine perché penso che integri la visione di Allen. Questa basa la sua filosofia - come spiegherò meglio nella relativa Presentazione - sulla libertà e sulla responsabilità personale nella crescita e nel raggiungimento dei propri obiettivi; egli però, pur sostenendo, almeno implicitamente, l'esistenza di Dio, non si occupa esplicitamente del rapporto tra Creatore e creatura.

Wattles invece è ben consapevole di questo aspetto, e spiega come sia importante riconoscere che tutto ciò che realizziamo di buono e di stabile nella nostra vita proviene dal Creatore di tutte le cose.

Questi due scritti quindi si completano a vicenda e formano insieme - per chi voglia metterli in atto - una magnifica guida per la crescita personale.

## Presentazione di «Come l'uomo pensa»

James Allen nasce a Leicester, in Inghilterra, il 28 novembre del 1864; due anni dopo suo padre, a seguito del fallimento della propria attività commerciale, decide di cercare fortuna in America, dove però viene rapinato ed ucciso (secondo alcune fonti morì per malattia).

Il giovane Allen deve perciò iniziare presto a lavorare: a quindici anni lascia la scuola e viene assunto come impiegato in un'azienda. Nel 1902, a seguito della pubblicazione e della buona accoglienza del suo primo libro, *From Poverty to Power*, decide di dedicarsi completamente alla sua vera passione, la scrittura.

Si trasferisce quindi con la moglie e la figlia ad Ilfracombe, cittadina del Devon sul canale della Manica, dove scrive un totale di 19 opere. Muore nel 1912, a soli 48 anni.

Allen condusse una vita semplice e ritirata, ma nonostante il suo aspetto poco appariscente – piccolo, fragile, tono di voce basso – aveva, per le sue idee ed il suo esempio, un grande ascendente sulla sua cerchia di amici.

Dai suoi scritti trapela chiaramente l'influenza della visione mistica di Lev Tolstoj, secondo il quale la vita deve essere ascetismo, autodisciplina e lavoro, al fine di incarnare su questa terra tutte le virtù. Fu influenzato anche dal buddismo (l'uomo è il risultato del proprio pensiero) e dal liberalismo protestante. Il protestantesimo inglese aveva da qualche tempo progressivamente abbandonato la rigida concezione dell'uomo quale peccatore per natura e l'aveva sostituita con l'idea che l'uomo è naturalmente buono, essendo il prodotto dell'intelligenza divina.

Questa nuova concezione, che avrebbe avuto notevoli conseguenze anche sullo sviluppo del sistema economico e dell'industria così come li conosciamo oggi, ebbe in Allen il suo «profeta» per quanto riguarda la sua applicazione alla vita dell'uomo. Questi, creato libero da un Dio buono, è l'artefice della propria crescita interiore.

La sua filosofia è quindi molto lineare: ogni individuo è l'artefice della propria fortuna e della crescita del proprio io interiore; le circostanze sono il

prodotto del suo pensiero; di conseguenza, cambiando il modo di pensare, il mondo stesso attorno a lui cambia.

Afferma infatti in quest'opera:

*«...qual è allora il significato della frase 'lottare contro le circostanze'? Questa frase significa che l'uomo combatte continuamente contro un effetto esteriore, mentre continua a nutrirne ed a proteggerne la causa nel suo cuore».* Il mondo di Allen è quindi incentrato sull'idea di un Dio creatore e sulla concezione di un uomo che diviene *nel vero senso della parola* il Signore del creato e di se stesso, quasi un secondo creatore, poiché è l'uomo che trasforma le circostanze attorno a sé.

Per quanto riguarda una sintesi ed un commento di quest'opera, mi sembrano entrambe improponibili. La sintesi, perché questo libro è uno dei pochissimi nei quali non vi è una parola di troppo: sembra quasi il DNA di un corposo tomo che l'autore ha estratto con grande pazienza e lunga meditazione; il commento è impossibile, perché la quantità delle osservazioni sarebbe talmente grande da riportare questo libretto alle dimensioni dell'ipotetica opera originale. La prova di quanto sostengo? Il fatto che se volessimo sottolinearne le frasi che ci colpiscono, ne risparmieremmo ben poche.

Inoltre, le osservazioni di Allen sono indirizzate al singolo individuo; questo «manuale di crescita interiore» non può quindi essere oggetto di commento e di discussione accademica; può essere solo oggetto di applicazione, un'applicazione che deve essere strettamente – felicemente, o dolorosamente – personale.

L'Editore

# Come l'uomo pensa di James Allen

La Mente è il Primo Potere  
che forgia e crea:  
l'Uomo è Mente,  
e continuamente adopera  
lo strumento del Pensiero e,  
dando forma a ciò che desidera,  
genera mille gioie e mille dolori.

Egli pensa in segreto,  
il pensiero si concretizza,  
e l'ambiente non è altro  
che il suo specchio.

## Premessa

Questo volumetto (risultato di meditazioni e dell'esperienza) non intende essere un trattato esaustivo sul potere del pensiero, argomento già approfondito da molte opere. È uno scritto evocativo più che esplicativo, poiché il suo scopo è quello di stimolare gli esseri umani a scoprire ed a sentire la verità che:

«Essi stessi sono gli artefici di se stessi»

a motivo dei pensieri che essi scelgono e che coltivano; che la mente è il Mastro tessitore, sia dell'abito interiore del carattere che dell'abito esteriore delle circostanze; e che, nonostante possano aver tessuto fino ad oggi nell'ignoranza e nel dolore, potranno da oggi in avanti tessere nella luce e nella gioia.

James Allen

Ilfracombe, Inghilterra

# 1 - Pensiero e Carattere

L'aforisma «Ogni uomo è così come pensa nel suo cuore», non coinvolge solo tutto l'essere umano, ma include ogni condizione e circostanza della sua vita. Gli uomini sono letteralmente ciò che pensano, poiché il loro carattere è la somma totale di tutti i loro pensieri.

Come la pianta nasce - e non potrebbe essere altrimenti - dal seme, così ogni singolo atto dell'uomo nasce dai semi invisibili del pensiero, senza i quali non potrebbe esistere. Ciò è valido sia per gli atti definiti «spontanei» e «non premeditati» che per quelli che vengono compiuti in modo deliberato.

L'atto è il germoglio del pensiero ed i suoi frutti sono la gioia e la sofferenza; quindi, ciò che l'uomo raccoglie non è che il frutto, dolce o amaro, di ciò che ha coltivato.

«È il pensiero nella mente che ci ha fatti quel che siamo; ciò che siamo è stato progettato e costruito dal pensiero. Se nella sua mente un uomo genera pensieri malvagi sarà colpito dal dolore, con la stessa certezza con cui l'aratro segue il bue che lo trascina...

...Colui che persevera nella purezza del pensiero sarà seguito dalla gioia, con la stessa certezza con cui viene seguito dalla sua ombra».

La crescita dell'uomo non è prodotta da artifici, ma avviene in base a leggi precise e, nella sfera del pensiero, causa ed effetto sono assoluti ed immutabili tanto quanto nel mondo visibile e materiale. Un carattere nobile ed elevato non è il prodotto di un dono o del caso, ma è il risultato naturale del continuo sforzo verso il pensiero corretto, è l'effetto di una costante ed amorevole propensione verso pensieri elevati. Analogamente, un carattere ignobile e bestiale è il risultato della continua accoglienza che viene data a pensieri abietti.

È l'uomo che costruisce e distrugge se stesso; è nell'armeria del pensiero che egli forgia le armi con le quali si distrugge; egli modella anche gli strumenti con i quali si costruisce dimore celesti di gioia, forza e pace. Grazie alla giusta selezione dei pensieri ed alla loro applicazione nel mondo reale l'uomo ascende alla Perfezione Divina; a seguito dell'abuso e della

impropria applicazione del pensiero, cade al di sotto del livello delle bestie. Tra questi due estremi ci sono tutte le modulazioni del carattere, e l'uomo ne è creatore e padrone.

Di tutte le cose meravigliose che riguardano l'anima recuperate e riscoperte in questa nostra era, nessuna ci rende più felici né ci reca maggiori promesse divine e fiducia che questa: l'uomo è il padrone del proprio pensiero, il forgiatore del proprio carattere, il realizzatore ed il fattore della propria condizione, del proprio ambiente e del proprio destino.

Come essere di Forza, Intelligenza, Amore, ed in qualità di signore dei propri pensieri, l'uomo possiede le chiavi di ogni situazione, ed ha in sé quel principio di trasformazione e rigenerazione che gli permette di diventare ciò che desidera.

\* \* \*

L'uomo è sempre il padrone di se stesso, anche quando si sente debole e abbandonato, ma nella sua debolezza e nel suo degrado è un padrone pazzo che mal governa la sua «casa».

Tuttavia, quando inizia a riflettere sulla sua condizione e studia diligentemente la Legge in base alla quale è stato creato, diventa un padrone saggio, che dirige le proprie energie con intelligenza e modella i propri pensieri in modo tale che possano portare buoni frutti. Questo è il padrone consapevole, e l'uomo può diventare tale scoprendo dentro di sé le leggi del pensiero; scoperta che avviene solo a seguito di applicazione, autoanalisi, ed esperienza.

Oro e diamanti possono essere trovati solo con lunghe ricerche e lunghi scavi. L'uomo può trovare qualunque verità relativa al proprio essere se scava profondamente nella miniera della sua anima; scoprirà così senza dubbio di essere il costruttore del proprio carattere, il forgiatore della propria vita, il modellatore del proprio destino e lo scoprirà verificando, controllando e modificando i propri pensieri; registrando il loro effetto su se stesso, sugli altri, sulla propria vita e sulle proprie circostanze; collegando causa ed effetto tramite un'applicazione ed un'indagine costante e paziente; utilizzando ogni singola esperienza, anche l'evento più banale e frequente, come strumento per raggiungere la conoscenza di se stesso; conoscenza che è Comprensione, Saggezza, Potere. In questa direzione ed in nessun'altra va la legge assoluta

secondo la quale «Colui che cerca trova, a colui che bussa sarà aperto»; perché è solo con la pazienza, la pratica e la costanza che l'uomo può entrare nella Porta del Tempio della Conoscenza.

## L'uomo

è il padrone del proprio pensiero, il forgiatore del proprio carattere, il realizzatore ed il fattore della propria condizione, del proprio ambiente e del proprio destino

## 2 - L'effetto del pensiero sulle circostanze

La mente umana può essere paragonata a un giardino, che può essere coltivato in modo intelligente o può essere abbandonato alle erbacce, ma sia nel caso in cui venga coltivato, che nel caso in cui venga abbandonato, il giardino *deve produrre*, e lo farà di certo. Se in esso non vengono *seminati* semi utili, una gran quantità di semi di erbacce *cadrà* sul suo suolo, erbacce che continueranno a riprodurre la loro mala specie.

Proprio come un giardiniere cura il suo terreno, lo mantiene libero dalle erbacce e vi coltiva e vi fa crescere i fiori ed i frutti di cui ha bisogno, così l'uomo cura il giardino della propria mente, estirpando tutti i pensieri sbagliati, inutili e impuri, e coltivandolo in modo che crescano perfetti i fiori ed i frutti del pensiero giusto, utile e puro. Solo seguendo questo procedimento l'uomo scopre, prima o poi, che è il mastro giardiniere della propria anima, il direttore della propria vita. Scopre dentro di sé le leggi del pensiero e comprende, con una precisione sempre maggiore, il modo in cui le forze del pensiero e gli elementi della mente operano nella formazione del suo carattere, delle sue circostanze e del suo destino.

\* \* \*

Pensiero e carattere sono una sola cosa, e proprio come il carattere si manifesta e si rivela in base all'ambiente e alle circostanze, così ci si renderà conto che le condizioni esteriori della vita di una persona sono sempre in armonia con il suo stato interiore. Ciò non vuol dire che le circostanze di un uomo in un determinato momento sono un indicatore di *tutto* il suo carattere, ma quelle circostanze sono così profondamente connesse con un qualche elemento vitale del suo pensiero interiore da essere, in quel momento, indispensabili per il suo sviluppo.

Ogni uomo si trova al punto in cui si trova in conseguenza di una precisa legge: i pensieri con cui ha costruito il suo carattere lo hanno condotto in quel preciso punto. Nello svolgersi della sua vita non vi è alcun elemento di casualità, ma tutto è il risultato di una legge che non sbaglia. Questo è vero sia per chi si sente in disarmonia con il proprio ambiente che per chi ne è soddisfatto.

Quale essere in evoluzione e in progresso, l'uomo si trova in un punto in cui può imparare che gli è possibile crescere; così, mentre apprende la lezione spirituale che ogni circostanza gli porta, quella stessa circostanza passa e lascia che altre circostanze si manifestino.

Fino al momento in cui pensa che la sua esistenza dipenda dalle circostanze esteriori le *subisce*, ma quando comprende di essere un potere creativo, e che può dominare il terreno ed i semi nascosti del suo essere, che di fatto generano le circostanze, diviene il degno signore di se stesso.

Ogni uomo che per un qualsiasi periodo di tempo abbia praticato l'autocontrollo e l'autopurificazione sa che le circostanze nascono dal pensiero, poiché avrà notato che il loro cambiamento si è verificato proprio in ragione del cambiamento del suo stato mentale.

Ciò è talmente vero che, quando un uomo si applica tenacemente nel porre rimedio ai difetti del suo carattere e compie rapidi e marcati progressi, attraversa rapidamente una successione di vicissitudini.

L'anima attira quel che segretamente ospita, ciò che ama e ciò di cui ha timore. L'anima raggiunge le vette delle proprie aspirazioni più profonde e cade al livello dei propri desideri più impuri. E le circostanze sono gli strumenti grazie ai quali l'anima riceve ciò che le appartiene.

Ogni seme di pensiero che viene seminato nella mente - o al quale viene permesso di cadervi e mettervi radice - si riproduce e prima o poi sboccia in un atto, generando il proprio frutto di opportunità e di circostanze. Buoni pensieri generano buoni frutti, cattivi pensieri generano cattivi frutti.

Il mondo esterno delle circostanze prende forma sulla base del mondo interiore del pensiero, e le condizioni esteriori - sia quelle piacevoli che spiacevoli - sono fattori che esistono per il bene finale dell'individuo. In quanto mietitore del proprio raccolto, l'uomo impara sia dalla sofferenza che dalla gioia.

Seguendo i suoi più profondi desideri, aspirazioni, pensieri, dai quali si lascia dominare (perseguendo il fuoco fatuo dell'immaginazione impura o percorrendo con determinazione il cammino delle imprese grandi ed elevate), l'uomo riceve completamente, ad un certo punto, i frutti dei suoi pensieri

sotto la forma delle proprie condizioni di vita. Le leggi della crescita e dell'adattamento si compiono in ogni luogo.

Non si finisce all'ospizio dei poveri o in prigione per il capriccio del destino o delle circostanze, ma a causa dei pensieri profani e dei desideri bassi. Né una persona dalla mente pura diventa improvvisamente un criminale perché spinta da una qualsiasi forza meramente esterna; quella persona ospitava da tempo, nel segreto del suo cuore, il pensiero criminale, finché è giunto il momento in cui quel pensiero ha rivelato la forza che aveva accumulato.

\* \* \*

Le circostanze non fanno l'uomo; lo rivelano a se stesso. Non possono esistere condizioni come quella di sprofondare nel vizio se la persona prova dolore per le proprie inclinazioni viziose; o ascendere alla virtù e alla pura felicità senza la continua coltivazione di aspirazioni virtuose; l'uomo quindi, quale signore e padrone del pensiero, è il costruttore di se stesso, il formatore e l'autore del suo ambiente. Già alla nascita l'anima rivela se stessa e, ad ogni passo del suo percorso terreno, attrae quelle combinazioni di condizioni che la rivelano e sono il riflesso della sua purezza e della sua impurità, della sua forza e della sua debolezza.

\* \* \*

Gli uomini non attirano ciò che *vogliono*, ma ciò che *sono*. I loro capricci, le loro fantasie, le loro ambizioni, vengono frustrati ad ogni passo, ma i loro più profondi pensieri e desideri si alimentano con il proprio cibo, che sia sporco o pulito. La «divinità che dà forma ai nostri fini» è in noi stessi; è il nostro stesso io. È l'uomo che ammanetta se stesso; pensiero e azione sono i carcerieri del Fato: sono essi che ci imprigionano, se sono bassi; ma sono anche gli angeli della libertà: sono essi che ci liberano, se sono nobili. L'uomo non ottiene ciò per cui prega, ma ciò che giustamente guadagna. I suoi desideri e le sue preghiere sono gratificate e ricevono risposta quando sono in armonia con i suoi pensieri e le sue azioni.

Alla luce di questa verità, qual è allora il significato di «lottare contro le circostanze»? Questa frase significa che l'uomo combatte continuamente contro un *effetto* esteriore, mentre continua a nutrirne ed a proteggerne la *causa* nel suo cuore. Quella causa può prendere la forma di un vizio

consapevole o di una debolezza inconscia; ma qualunque cosa sia, essa ritarda ineluttabilmente gli sforzi del suo padrone che reclama allora con forza un rimedio.

Gli uomini sono ansiosi di migliorare le loro circostanze, ma non hanno alcun desiderio di migliorare se stessi; di conseguenza rimangono prigionieri. L'uomo che non ha paura di temprarsi non potrà mai fallire nella realizzazione dell'obiettivo verso il quale il suo cuore tende. Ciò è vero sia per le cose terrene che per le cose divine. Anche l'uomo il cui solo obiettivo è diventare ricco deve esser pronto a compiere grandi sacrifici personali prima di poter realizzare il suo scopo; e quanto questo è ancora più vero per colui che desidera realizzare una vita prospera ed equilibrata?

\* \* \*

Ecco un uomo terribilmente povero. Ha un profondo desiderio di migliorare il comfort del proprio ambiente e della propria casa, ma lavora sempre in modo trascurato e senza impegno: giustifica il proprio comportamento ingannevole nei confronti del proprio datore di lavoro con la scusa dell'insufficienza dello stipendio che riceve. Quest'uomo non comprende i più semplici rudimenti dei principi che sono la base della vera prosperità. Non solo è totalmente incapace di uscire dal proprio stato di miseria, ma sta attirando a sé una miseria ancora maggiore perché alberga pensieri indolenti, ingannevoli, codardi, e li concretizza con le sue azioni.

Ecco un ricco, vittima di una malattia cronica e dolorosa frutto della sua ghiottoneria. È pronto ad elargire grosse somme di denaro per guarire, ma non a sacrificare i propri desideri di gola. Desidera soddisfare il proprio gusto con piatti raffinati e poco naturali e contemporaneamente desidera mantenersi in salute. Quest'uomo non è assolutamente in grado di vivere in salute, perché non ha appreso i principi di base di una vita sana. Ecco un datore di lavoro che con vari sotterfugi evita di pagare il giusto salario e, nella speranza di aumentare i profitti, riduce il salario dei suoi dipendenti. Una tale persona non è proprio in grado di prosperare e, quando si ritrova ridotto alla bancarotta sia per quanto riguarda la sua attività che il suo prestigio, incolpa le circostanze senza capire che è lui stesso l'autore della propria condizione.

Ho presentato questi tre casi solo per dimostrare che l'uomo è la causa (anche se quasi sempre inconscia) delle proprie circostanze e che, mentre aspira ad un buon fine, frustra continuamente la realizzazione delle proprie mete incoraggiando pensieri e desideri che non si armonizzano con esse.

Non è tuttavia necessario citare gli innumerevoli esempi di come questo atteggiamento può manifestarsi perché il lettore, se così decide, può rintracciare l'azione delle leggi del pensiero nella propria mente e nella propria vita. Fino a quando non farà ciò, i semplici fatti esteriori non potranno servire come base di ragionamento.

Le circostanze, tuttavia, sono così complesse, il pensiero è così profondamente radicato, e le condizioni di felicità variano così tanto tra gli individui, che la situazione spirituale complessiva di una persona, anche se a lui stesso può essere nota, non può essere giudicata da un altro dal solo aspetto esteriore della sua vita.

Una persona può essere onesta in certe direzioni e soffrire privazioni; un'altra può essere disonesta in certe direzioni eppure acquisire ricchezze; ma la conclusione che in genere si trae, cioè che quella persona ha fallito *a motivo della sua particolare onestà*, e quell'altra ha prosperato *a motivo della sua particolare disonestà*, è solo il risultato di un giudizio superficiale, che presume che il disonesto sia quasi totalmente corrotto e l'onesto quasi interamente virtuoso. Alla luce di una più profonda conoscenza e di una più vasta esperienza questo giudizio appare erroneo.

Il disonesto può possedere delle virtù ammirevoli che l'altro non possiede; l'onesto può avere dei vizi terribili, che sono assenti nell'altro. L'onesto raccoglie i buoni risultati dei suoi pensieri e atti onesti; ma raccoglie anche le sofferenze che producono i suoi vizi. Il disonesto parimenti raccoglie la propria sofferenza e la propria felicità.

\* \* \*

Appaga l'umana vanità il credere che si soffra a causa della propria virtù. Tuttavia una persona non può essere nella posizione di sapere e dichiarare che le sue sofferenze siano il risultato della sua bontà e non delle sue cattive qualità fino a quando non abbia estirpato ogni pensiero impuro, amaro e malsano dalla propria mente e purificato ogni macchia peccaminosa della sua anima. Sulla strada della suprema perfezione - ma ben prima di

raggiungerla - quella persona avrà visto in funzione nella sua mente e nella sua vita la Grande Legge che è assolutamente giusta, e che non può di conseguenza dare bene per male o male per bene. Con il possesso di tale conoscenza saprà quindi, ripensando alla sua passata ignoranza e cecità, che la sua vita si sviluppa, e si è sempre sviluppata, secondo giustizia, e che tutte le sue passate esperienze, buone e cattive, sono state il risultato imparziale del suo processo di crescita.

\* \* \*

Atti e pensieri buoni non potranno mai produrre cattivi risultati; atti e pensieri cattivi non potranno mai produrre buoni risultati. Ciò equivale a dire che nulla può nascere dal grano se non il grano, e che nulla può nascere dall'ortica se non l'ortica. Gli uomini comprendono questa legge nel mondo naturale e operano con essa; pochi però tra loro la comprendono nel mondo della mente e della morale, anche se il suo funzionamento in quei mondi è altrettanto semplice e diretto; di conseguenza non cooperano con essa.

Qualunque sia la direzione di un pensiero sbagliato ne scaturirà sofferenza. È l'indicazione che l'individuo non è in armonia con se stesso, con la Legge del proprio essere. L'unico e supremo uso della sofferenza è quello di purificare, di bruciare tutto ciò che c'è di inutile e impuro. La sofferenza cessa per colui che è puro. Non ha senso continuare a bruciare l'oro dopo che le scorie sono state rimosse, ed un essere puro ed illuminato non può soffrire.

Le circostanze che un uomo incontra e che lo fanno soffrire sono il risultato della sua disarmonia mentale. Le circostanze che un uomo incontra e che gli portano benedizioni sono il risultato della sua armonia mentale. La felicità, non il possesso di beni materiali, è la misura del retto pensiero; l'infelicità, non la mancanza di beni materiali, è la misura del pensiero errato.

Un uomo può essere disgraziato e ricco; può essere benedetto e povero. Felicità e ricchezza sono uniti solo quando la ricchezza è usata in modo retto e saggio; il povero cade nella miseria solo quando considera la propria situazione un fardello imposto ingiustamente.

L'indigenza e l'indulgenza verso se stessi sono i due estremi della miseria. Sono entrambi innaturali ed il risultato del disordine della mente. Un uomo non è nelle giuste condizioni fin quando non è felice, in salute e

prospero, e felicità, salute e prosperità sono il risultato di una armonia dell'interno con l'esterno, dell'uomo con il suo ambiente.

Un uomo comincia ad essere uomo solo quando smette di lamentarsi o di maledire e inizia a ricercare la giustizia nascosta che regola la sua vita. Man mano che adatta la sua mente a quel modello, cessa di accusare gli altri quali causa della sua condizione e forgia se stesso con pensieri nobili e forti; cessa di scalciare contro le circostanze, ma inizia ad *usarle* come aiuti per progredire più rapidamente, come strumenti di scoperta dei poteri nascosti e delle possibilità che ha dentro di sé.

La legge, non la confusione, è il principio dominante nell'universo; la giustizia, non l'ingiustizia, è l'anima e la sostanza della vita; la rettitudine, non la corruzione, è la forza che modella e motiva il governo spirituale del mondo. Stando così le cose, l'uomo non deve far altro che diventare retto per scoprire che l'universo è retto;[\[1\]](#) durante il processo con il quale diviene retto scoprirà che, man mano che modifica i propri pensieri verso le situazioni e verso le altre persone, le situazioni e le altre persone lo modificheranno nei suoi confronti.

La prova di questa verità è in ogni persona, per questo può essere verificata facilmente con l'introspezione e l'autoanalisi sistematiche. Se una persona cambia radicalmente i propri pensieri sarà stupita dalla rapida trasformazione che ciò provocherà nelle condizioni materiali della propria vita.

\* \* \*

Gli esseri umani credono che i pensieri possano essere mantenuti segreti, ma non è così; i pensieri si cristallizzano rapidamente in abitudini e le abitudini prendono la forma di circostanze. I pensieri bassi si cristallizzano in ubriacatura e sensualità che prendono poi la forma di circostanze di miseria e di malattia; i pensieri impuri di ogni tipo si cristallizzano in abitudini di disorientamento e mancanza di energia, che prendono poi forma di circostanze avverse e sconvolgenti; i pensieri di paura, dubbio, indecisione, si cristallizzano in abitudini di debolezza, codardia, irresolutezza, che prendono poi forma di circostanze di fallimento, povertà e dipendenza servile; i pensieri di pigrizia si cristallizzano in abitudini di mancanza di pulizia e disonestà, che si concretizzano in circostanze di sporcizia e mendicizia; i

pensieri di odio e condanna si cristallizzano in abitudini di accusa e di violenza, che si concretizzano in circostanze di ingiustizia e persecuzione; i pensieri egoistici di ogni tipo si cristallizzano in abitudini egoistiche, che si concretizzano in circostanze di maggiore o minore preoccupazione.

Dall'altro lato, i pensieri nobili di ogni tipo si cristallizzano in abitudini di grazia e gentilezza, che si concretizzano in circostanze felici e gioiose; i pensieri puri si cristallizzano in abitudini di temperanza e autocontrollo, che si concretizzano in circostanze di pace e serenità; i pensieri di coraggio, fiducia in se stessi e decisione si cristallizzano in abitudini valorose, che si concretizzano in circostanze di successo, abbondanza e libertà; i pensieri pieni di energia si cristallizzano in abitudini di pulizia e laboriosità, che si concretizzano in circostanze piacevoli; i pensieri alti e caritatevoli si cristallizzano in abitudini di gentilezza, che si concretizzano in circostanze di protezione e stabilità; i pensieri di amore e altruismo si cristallizzano in abitudini di abnegazione verso gli altri, che si concretizzano in circostanze di prosperità permanente e vera ricchezza.

\* \* \*

La persistenza di un determinato tipo di pensieri, buono o cattivo, non può non produrre risultati sul carattere e sulle circostanze. Un uomo non può scegliere direttamente le proprie circostanze, ma può scegliere i propri pensieri e quindi, indirettamente ma con certezza, può modellare le proprie circostanze. La natura aiuta tutti gli uomini a soddisfare i pensieri che li dominano e che maggiormente coltivano e presenta loro le opportunità che più rapidamente portano in superficie sia i pensieri buoni che quelli cattivi.

Se un uomo smette di produrre pensieri peccaminosi, tutto il mondo sarà più ben disposto verso di lui e più pronto ad aiutarlo; se un uomo abbandona i propri pensieri deboli e malati, improvvisamente spunteranno dappertutto opportunità che lo aiuteranno nelle sue risoluzioni; se un uomo incoraggia dei pensieri buoni, nessun duro destino lo ridurrà alla miseria e alla vergogna. Il mondo è il vostro caleidoscopio e in ogni istante vi presenta varietà di combinazioni di colori che sono le immagini straordinariamente corrispondenti ai vostri pensieri sempre in movimento.

*Tu sarai quel che vorrai essere;  
che il fallito trovi la sua falsa felicità  
in quella povera parola, «ambiente»,  
ma lo spirito la disprezza, ed è libero.  
Lo spirito domina il tempo e conquista lo spazio;  
sopraffà quella boriosa ingannatrice, la Sorte,  
e domina la tirannia della Circostanza  
e la sottomette al proprio servizio.  
La Volontà umana, quella forza invisibile,  
che discende da un'Anima immortale,  
può aprirsi un varco verso ogni meta,  
anche attraverso muri di granito.  
Non essere impaziente per gli impedimenti,  
ma attendi, tu che comprendi;  
quando il tuo spirito sorge e comanda,  
gli dèi sono pronti ad obbedire.*

### 3 - L'effetto del pensiero sulla salute e sul corpo

Il corpo è il servitore della mente e le obbedisce, sia quando la mente si esprime in modo deliberato che in modo automatico. Quando segue pensieri immorali, il corpo rapidamente si ammala e decade; quando segue pensieri belli e felici si riveste di giovinezza e bellezza.

Malattia e salute, come le circostanze, sono radicate nel pensiero. Pensieri insani si esprimono in un corpo insano. Pensieri di paura hanno ucciso degli uomini con la stessa rapidità di una pallottola e continuano ad uccidere migliaia di persone, anche se meno rapidamente. Coloro che vivono nella paura o nella malattia sono coloro che le contraggono. L'ansia demoralizza rapidamente tutto il corpo ed apre la porta all'ingresso della malattia; allo stesso tempo i pensieri impuri, anche se non tradotti in pratica, debilitano presto il sistema nervoso.

Pensieri forti, puri e felici producono nel corpo vigore e grazia. Il corpo è uno strumento delicato e plastico, che risponde prontamente ai pensieri che lo dominano, e le abitudini mentali producono il loro effetto, buono o cattivo, su di esso.

\* \* \*

Gli uomini continueranno ad avere un sangue impuro e avvelenato fino a quando propagheranno pensieri impuri. Da un cuore puro sgorga una vita pura ed un corpo puro. Da una mente contaminata derivano una vita contaminata ed un corpo corrotto. Il pensiero è la fonte dell'azione, della vita, e della sua manifestazione; rendete pura la sorgente e tutto diverrà puro.

Il cambiamento di dieta non aiuta colui che non cambia i propri pensieri. Quando un uomo rende puri i suoi pensieri, mai più desidererà un cibo impuro.

I pensieri puri generano abitudini pure. Il cosiddetto santo che non lava il proprio corpo non è un santo. Colui che ha rafforzato e purificato i propri pensieri non ha bisogno di tenere in considerazione il microbo malevolo.

Se volete proteggere il vostro corpo, proteggete la vostra mente. Se volete ringiovanire nel corpo, rendete bella la mente. Pensieri maligni, di

invidia, disappunto, sconforto, sottraggono al corpo salute e grazia. Un viso arcigno non è il frutto del caso: è creato dai pensieri amari. Le rughe che lo sfigurano sono disegnate dalla follia, dalla passione e dall'orgoglio. Conosco una donna di novantasei anni che ha il viso luminoso e innocente di una bambina. Conosco un uomo ancora giovane il cui volto è distorto in linee disarmoniche. Il primo è il risultato di un carattere dolce e solare; l'altro è il risultato della passione e del malumore.

Proprio come non potete avere una casa piacevole e salubre se non spalancate le sue stanze all'aria ed alla luce del sole, così un corpo forte, ed un volto luminoso, felice o sereno, possono essere solo il risultato dell'accoglienza, da parte della mente, di pensieri di gioia, bene e serenità.

\* \* \*

Sui volti delle persone anziane vi sono rughe create dalla solidarietà, altre da pensieri forti e puri, ed altre che sono scavate dalle passioni: chi non riesce a distinguerle? In coloro che hanno vissuto rettamente, la vecchiaia è serena, piena di pace e dolce come il tramonto. Ho visto di recente un filosofo sul suo letto di morte. Era vecchio solo di età; è morto serenamente e pacificamente così come aveva vissuto.

Non vi è medico migliore dei pensieri allegri per dissolvere le malattie del corpo; nessun consolatore può essere paragonato alla benevolenza per dissolvere le ombre della tristezza e del dolore. Vivere alimentando continuamente pensieri malevoli, cinici, sospettosi, invidiosi, significa confinarsi in una prigione che ci si costruisce da soli; ma il pensar bene di tutti, essere allegri con tutti, ed imparare pazientemente a trovare il buono in tutti, pensare cioè in modo altruistico, è la vera porta del Cielo; l'alimentare ogni giorno pensieri di pace verso ogni creatura porterà pace copiosa a chi lo fa.

## 4 - Pensiero e scopo

Fino a quando il pensiero non è collegato ad uno scopo non si otterrà nessuna realizzazione di un qualche rilievo. La maggioranza delle persone permette ai propri pensieri di andare alla deriva nell'oceano della vita; ma la mancanza di un obiettivo è un vizio, e chi desidera star ben lontano dalla catastrofe e dalla distruzione non deve permettere questa deriva.

Coloro che non hanno uno scopo centrale di vita cadono facilmente preda di piccole preoccupazioni, paure, problemi, autocommiserazione: tutti sintomi di debolezza che portano, con la stessa certezza dei peccati deliberatamente pianificati (anche se attraverso un percorso diverso), al fallimento, all'infelicità, alla privazione, perché la debolezza non può durare a lungo in un universo che progredisce con forza.

L'uomo deve concepire nel proprio cuore un obiettivo legittimo e determinarsi a realizzarlo; e deve rendere questo scopo il punto focale dei suoi pensieri.

Quest'obiettivo può essere costituito da un ideale spirituale o da un oggetto materiale, in base alla propria natura in quel momento; ma qualunque cosa sia, egli deve focalizzarsi con determinazione sull'obiettivo che ha stabilito. Deve rendere questo scopo il proprio supremo dovere e dedicarsi al suo raggiungimento, senza permettere ai propri pensieri di vagare attorno ad effimeri capricci, desideri ed immaginazioni.

Questa è la strada maestra che porta all'autocontrollo ed alla vera concentrazione del pensiero. Anche se fallisce più volte nella realizzazione di questo scopo (cosa che necessariamente avviene finché la debolezza non viene superata), *la forza di carattere che conquista* sarà la misura del *suo vero successo*, e costituirà un nuovo punto di partenza per future vittorie e futura forza.

Coloro che non sono pronti a raggiungere un grande scopo, devono determinarsi nella mente a realizzare i propri compiti senza commettere errori, non importa quanto tali compiti appaiano insignificanti. Solo in questo modo i pensieri potranno essere raccolti e focalizzati, ed è così possibile

sviluppare energia e determinazione. Una volta fatto ciò, non vi sarà nulla che non potrà essere realizzato.

L'anima più debole, che conosce il proprio stato e crede in questa verità: *che la forza può essere sviluppata solo con gli sforzi e con la pratica*, semplicemente credendovi potrà subito iniziare ad esercitarsi, e sommando sforzo a sforzo, atto di pazienza ad atto di pazienza, determinazione a determinazione, non smetterà mai di svilupparsi, ed alla fine diverrà supremamente forte.

Proprio come l'uomo fisicamente debole può diventare forte con un attento e paziente allenamento, così l'uomo può rendere forte un pensare debole esercitandosi nel pensare in modo corretto.

Eliminando la mancanza di obiettivi e la propria debolezza, ed iniziando a pensare con uno scopo, si entra nel novero dei forti che sanno che il fallimento è una delle strade che portano alla realizzazione; si entra nel novero di coloro che piegano le condizioni alle loro esigenze, pensano con forza, tentano senza paura, e realizzano in modo mirabile i propri obiettivi.

L'uomo, una volta concepito il proprio scopo, deve mentalmente tracciare una *via retta* verso la sua realizzazione senza guardare né a destra né a sinistra. Dubbi e paure devono essere rigorosamente esclusi; questi sono elementi disgreganti, che spezzano la linea retta dello sforzo e lo sviano, rendendolo inefficace e inutile. I pensieri di dubbio e di paura non hanno mai portato a nessuna realizzazione, e mai lo potranno. Essi portano sempre al fallimento. Scopo, energia, forza di realizzare e tutti i pensieri positivi vengono meno quando si insinuano dubbio e paura.

La volontà di fare nasce dalla consapevolezza che *possiamo* fare. Dubbio e paura sono i nemici più grandi della conoscenza, e colui che li incoraggia, che non li elimina, proverà un senso di frustrazione ad ogni passo. Colui che ha vinto dubbio e paura ha vinto il fallimento. Ogni suo pensiero è alleato della forza, e tutte le difficoltà vengono affrontate con coraggio e superate saggiamente. I suoi obiettivi sono piantati in modo opportuno: fioriscono e portano frutti che non cadono a terra prematuramente.

Il pensiero senza timore alleato allo scopo diviene forza creativa: *colui che sa* ciò è pronto a diventare qualcosa di più grande e di più forte di un semplice ammasso di pensieri ondivaghi e di sensazioni fluttuanti; *colui che*

*attua* ciò è divenuto il gestore consapevole e intelligente dei propri poteri mentali.

Dubbio e paura sono i nemici più grandi della  
conoscenza...

Colui che ha vinto dubbio e paura ha vinto il  
fallimento.

## 5 - Il «fattore pensiero» nelle realizzazioni

Tutto ciò che un uomo realizza e tutto ciò che non riesce a realizzare è il diretto risultato dei suoi pensieri. In un universo governato con giustizia, nel quale la perdita di equità significherebbe la distruzione totale, la responsabilità personale deve essere assoluta. La debolezza e l'impurità di un uomo appartengono a quell'uomo, ed a nessun altro; quei difetti sono stati coltivati da lui stesso, non da qualcun altro. Possono essere modificati solo da lui in persona, mai da un altro. Anche la sua condizione è la sua, e non quella di un altro. La sofferenza e la felicità emanano dalla sua parte interiore. Egli è come pensa; e come continua a pensare, così resterà.

Un uomo forte non può aiutarne uno debole finché quest'ultimo non desidera essere aiutato e, anche in quel caso il debole deve diventare forte in se stesso; deve, con il proprio impegno, sviluppare quella forza che ammira nell'altro. Nessuno, se non lui stesso, può mutare il suo stato.

\* \* \*

Normalmente si pensava e si diceva: «Molti uomini sono schiavi perché c'è un oppressore; odiamo l'oppressore!». Oggi, tuttavia, un numero piccolo ma crescente di persone tende a ribaltare questo giudizio ed afferma: «Vi è un oppressore perché molti sono schiavi. Disprezziamo gli schiavi!».

La verità è che oppressore e schiavi cooperano tra loro nell'ignoranza e, mentre apparentemente l'uno affligge gli altri e viceversa, in realtà stanno affliggendo se stessi. Una perfetta Conoscenza percepisce l'azione della legge nella debolezza degli oppressi e nel potere usato male dell'oppressore; un Amore perfetto, che vede la sofferenza che entrambe le condizioni comportano, non condanna nessuno dei due. Una perfetta Compassione abbraccia sia l'oppressore che l'oppresso.

Colui che ha dominato la debolezza ed ha accantonato ogni pensiero negativo, non appartiene né all'oppressore né agli oppressi. È libero. Un uomo può sorgere, conquistare e realizzare se stesso solo elevando i propri pensieri. Se rifiuta di elevare i propri pensieri non potrà che rimanere debole, abietto e miserabile.

Prima che un uomo possa raggiungere un qualche obiettivo, anche solo terreno, deve elevare i propri pensieri ed andare oltre l'indulgere ai piaceri di tipo animale. Al fine di raggiungere il successo potrebbe anche non riuscire a liberarsi completamente di tutti gli aspetti di tipo inferiore ed egoistico del proprio carattere; ma almeno una parte di questi aspetti deve essere sacrificata. Un uomo la cui prima preoccupazione è il soddisfacimento bestiale dei propri piaceri non può né pensare chiaramente né pianificare metodicamente. Poiché non ha nemmeno iniziato a controllare con determinazione i propri pensieri, non è nella posizione di controllare gli affari e di assumersi delle serie responsabilità. Non è qualificato ad agire in modo indipendente ed essere autonomo. Ma egli è limitato solo dai pensieri che sceglie.

Non vi può essere alcun progresso, alcuna realizzazione, senza sacrificio. L'uomo raggiunge il successo in termini terreni nella misura in cui sacrifica i propri confusi pensieri animali e indirizza la mente verso lo sviluppo dei propri programmi, verso il rafforzamento della propria risoluzione e della fiducia in se stesso. Più in alto eleva i propri pensieri maggiore sarà il suo successo, e più le sue realizzazioni saranno benedette e durature.

\* \* \*

L'universo non favorisce gli avidi, i disonesti, i viziosi, anche se apparentemente così può sembrare; aiuta invece gli onesti, i magnanimi, i virtuosi. Tutti i grandi Maestri di tutte le età hanno affermato questa verità in varie forme. Per provarne la validità e per conoscerla, l'uomo non deve far altro che persistere nel proprio cammino verso l'automiglioramento e la virtù per mezzo dell'elevazione dei propri pensieri.

Le realizzazioni intellettuali sono il risultato della consacrazione del pensiero alla ricerca, nella vita e nella natura, della conoscenza o della bellezza e della verità. Queste realizzazioni possono talvolta essere connesse con la vanità e l'ambizione, ma non sono il risultato di queste caratteristiche; esse sono il naturale risultato di lunghi, duri sforzi, e di pensieri puri e disinteressati.

Le realizzazioni spirituali sono il coronamento delle aspirazioni divine. Colui che vive costantemente nella concezione di pensieri nobili ed elevati,

che vive in modo puro e disinteressato, diverrà di sicuro saggio e nobile di carattere - come è sicuro che il sole raggiunge lo Zenit e che la luna raggiunge la sua pienezza - e si eleverà ad una posizione influente e fortunata.

Le realizzazioni, di qualunque tipo siano, sono il coronamento dello sforzo, il diadema del pensiero. Con l'aiuto dell'autocontrollo, della determinazione, della purezza, della giustizia e di un pensiero ben indirizzato, l'uomo si eleva; con il contributo dell'animalità, dell'indolenza, dell'impurità, della corruzione e della confusione del pensiero, l'uomo scende verso il basso.

\* \* \*

Un uomo può raggiungere un grande successo terreno ed anche elevarsi in modo considerevole nel regno dello spirito per poi ricadere nella debolezza e nella miseria se lascia che dei pensieri arroganti, egoistici e corrotti prendano possesso di se stesso.

Le vittorie raggiunte con il corretto pensiero possono essere conservate solo mantenendosi sempre vigili. Molti cessano i propri sforzi quando il successo pare raggiunto e rapidamente ricadono in uno stato di fallimento.

Tutte le realizzazioni, che siano nel campo degli affari, dell'intelletto o del mondo spirituale, sono il risultato di un pensiero ben diretto, sono governati dalla stessa legge e dallo stesso metodo; l'unica differenza consiste *nell'oggetto della realizzazione*.

Colui che vuol realizzare poco, poco deve sacrificare; colui che vuol realizzare tanto, tanto deve sacrificare.

## 6 - Visioni e ideali

I sognatori sono i salvatori del mondo. Dal momento che il mondo visibile è sostenuto dal mondo invisibile, così gli uomini, tra tutti i loro peccati, le loro difficoltà, i loro bassi istinti, sono nutriti dalle meravigliose visioni dei loro sognatori solitari. L'umanità non può dimenticare i propri sognatori; non può lasciare che i loro ideali appassiscano e muoiano; essa vive in loro; li conosce come le *realtà* che un giorno saranno viste e riconosciute.

I compositori, gli scultori, i poeti, i profeti, i saggi... questi sono gli autori dell'aldilà, gli architetti del cielo. Il mondo è bello perché essi hanno vissuto; senza di loro, l'umanità operosa perirebbe.

Colui che nel proprio cuore accarezza una meravigliosa visione, un alto ideale, un giorno lo realizzerà. Colombo aveva la visione di un nuovo mondo e lo scoprì; Copernico coltivava la visione di una molteplicità di mondi e di un più grande universo e lo rivelò; Buddha concepì la visione di un mondo spirituale di immacolata bellezza, di perfetta pace e lo sperimentò.

\* \* \*

Coltivate le vostre visioni; coltivate i vostri ideali; coltivate la musica che fa battere il vostro cuore, la bellezza che si forma nella vostra mente, la grazia che riveste i vostri pensieri più puri, perché da essi nasceranno le condizioni più piacevoli, da essi emergerà l'ambiente celeste; è da questi, se solo ad essi resterete fedeli, che il vostro mondo alla fine sarà costruito.

Desiderare è ottenere, aspirare è raggiungere. È forse possibile che i desideri più bassi dell'uomo possano essere soddisfatti nel modo più completo, mentre le sue aspirazioni più elevate debbano deperire per mancanza di nutrimento? Non è questa la Legge; questo stato di cose non può mai realizzare il «chiedete e riceverete». Sognate sogni elevati e diventerete ciò che sognate. La vostra Visione è la promessa di ciò che un giorno sarete; il vostro Ideale è la profezia di ciò che voi alla fine rivelerete.

La realizzazione più grande è sempre stata, all'inizio e per un certo tempo, un sogno. La quercia dorme nella ghianda, l'uccello attende nell'uovo.

Quanto più un sogno o una visione sono elevati tanto più saranno sotto la protezione di un angelo che osserva. I sogni sono i semi delle realtà.

Le vostre circostanze potrebbero non essere favorevoli, ma non lo rimarranno a lungo se percepite un Ideale e lottate per raggiungerlo. Non potete viaggiare *interiormente* e restar fermi *esteriormente*. Ecco un giovane duramente provato dalla povertà e dal lavoro, confinato per lunghe ore in una fabbrica insalubre, senza istruzione, senza buone maniere. Ma sogna cose migliori: ha pensieri volti all'acutezza mentale, alle buone maniere, alla grazia, alla bellezza. Egli concepisce, e costruisce mentalmente, una condizione ideale di vita; la visione di una maggiore libertà, e di uno scopo più grande, si impadronisce di lui; l'inquietudine lo spinge ad agire, ed utilizza tutto il suo tempo libero ed i suoi mezzi, per quanto limitati siano entrambi, per sviluppare i suoi poteri e le sue risorse latenti.

In breve tempo la sua mente cambia in modo così profondo che la fabbrica non riesce più a trattenerlo: questa è ormai così in disarmonia con la sua mentalità che esce dalla sua vita così come viene accantonato un abito usato e, con la crescita delle opportunità, che coincidono con gli obiettivi del suo potere in espansione, l'abbandona per sempre.

\* \* \*

Anni dopo ritroviamo questo giovane, ormai adulto. Vediamo che è diventato il padrone di certe forze della mente, che usa esercitando un'influenza universale ed un potere quasi incomparabile. Nelle sue mani tiene le redini di responsabilità gigantesche; con una sua parola tante vite cambiano; uomini e donne ascoltano le sue parole e rimodellano il loro carattere e, come un sole, diviene il centro fisso e luminoso attorno al quale ruotano innumerevoli destini. Egli ha realizzato la Visione della sua giovinezza. È diventato una sola cosa con il suo Ideale.

Ed anche tu, giovane lettore, realizzerai la Visione (e non l'ozioso desiderio) che hai nel cuore, che sia basso o elevato, o un insieme di entrambi, perché graviterai sempre verso ciò che tu, nel segreto, più ami. Nelle tue mani verranno deposti i risultati precisi dei tuoi propri pensieri; riceverai ciò che guadagni, né più, né meno. Qualunque sia il tuo ambiente attuale, fallirai, resterai dove sei, o progredirai, assieme ai tuoi propri pensieri, alla tua Visione, al tuo Ideale.

Diventerai piccolo come il desiderio che ti controlla; grande come l'aspirazione che ti domina: nelle belle parole di Stanton Kirkham Davis, «Potresti essere un semplice contabile e, in questo stesso momento, potresti uscire da quella porta che per tanto tempo ti è sembrata la barriera che ti separava dai tuoi ideali, trovarti di fronte ad un uditorio – con la penna ancora dietro l'orecchio, le dita ancora macchiate di inchiostro – e lì ed in quel momento far scorrere il torrente della tua ispirazione. Potresti essere un guardiano di pecore e vagare nella città – con i tuoi abiti da pastore, e con la bocca aperta; entrerai, sotto l'intrepida guida dello spirito, nello studio del maestro, il quale, dopo un certo tempo, ti dirà: 'non ho null'altro da insegnarti'. Allora tu diventerai il maestro, tu che fino a poco tempo fa sognavi di grandi cose mentre pascolavi le pecore. Lascerai la sega e la pialla per prendere sulle tue spalle la rigenerazione del mondo».

Lo sconsiderato, l'ignorante, l'indolente, che vedono solo gli effetti apparenti delle cose e non le cose in sé, parlano di fortuna, di destino, di caso. Nel vedere un uomo che diventa ricco dicono: «Che fortuna ha avuto!». Guardando un altro, divenuto un grande intellettuale, esclamano: «Com'è favorito dalla sorte!». Notando il carattere santo e la grande influenza di un altro osservano: «Com'è aiutato dal destino in ogni cosa che fa!».

Non vedono le prove, i fallimenti e le lotte che questi uomini hanno volontariamente affrontato per guadagnare quella loro esperienza; non sono consapevoli dei sacrifici che quelli hanno fatto, degli sforzi intrepidi che hanno messo in atto, della fede che hanno praticato, in modo da poter superare ciò che apparentemente era insormontabile, e realizzare così la Visione che era nel loro cuore. Essi non conoscono l'oscurità ed i tormenti che quelle persone hanno affrontato; vedono solo la luce e la gioia e la chiamano «fortuna». Non vedono il viaggio lungo e difficile, ma ammirano solo la meta desiderabile e la chiamano «buona fortuna»; non capiscono il procedimento, ma ne percepiscono solo il risultato, e lo chiamano «caso».

In tutte le situazioni umane vi sono *sforzi* e vi sono *risultati* ed il risultato è in proporzione allo sforzo. Il caso non lo è. Qualità, potere, proprietà materiali, intellettuali e spirituali, sono il frutto degli sforzi compiuti; sono pensieri completati, obiettivi raggiunti, visioni realizzate.

La Visione che nutri nella tua mente, l'Ideale che fai regnare nel tuo cuore: con questo costruirai la tua vita, questo è ciò che diverrai.

Desiderare  
è ottenere,  
aspirare  
è raggiungere

## 7 - Serenità

La tranquillità della mente è uno dei meravigliosi gioielli della saggezza. È il risultato di un lungo e paziente lavoro di autocontrollo. La sua presenza è indice di maturità di esperienza, e di conoscenza delle leggi e del funzionamento del pensiero superiore a quella ordinaria.

L'uomo trova la calma nella misura in cui comprende che è un essere che si evolve dal pensiero, perché una tale conoscenza necessita della comprensione degli altri quale risultato del pensiero, e man mano che sviluppa una corretta comprensione, e vede sempre più chiaramente i rapporti interiori tra le cose in base all'azione di causa ed effetto, cessa di agitarsi e di irritarsi e di preoccuparsi, e rimane equilibrato, determinato, sereno.

L'uomo calmo, avendo compreso come governare se stesso, sa come adattarsi agli altri, che a loro volta onorano la sua forza spirituale, sentono di poter imparare da lui e fanno affidamento su di lui. Più calmo un uomo diventa, maggiori saranno il suo successo, la sua influenza, il suo potere di fare il bene. Anche un comune commerciante scoprirà che i suoi affari migliorano man mano che sviluppa un maggior autocontrollo ed equanimità, perché le persone preferiscono sempre aver a che fare con gente il cui comportamento è costantemente stabile.

\* \* \*

L'uomo forte, calmo, è sempre amato e rispettato. È come un albero ombroso in una terra assetata, o una roccia che offre riparo nella tempesta. Chi non ama un cuore tranquillo, una vita equilibrata, dolcemente temperata? Non ha importanza se piove o se c'è il sole, o quali cambiamenti avvengano per coloro che possiedono queste benedizioni, perché sono sempre dolci, sereni e calmi. Quello squisito equilibrio di carattere, che chiamiamo serenità, è l'ultima lezione della conoscenza, è la fioritura della vita, il frutto dell'anima. È prezioso come la saggezza, più desiderabile dell'oro - ebbene sì, più dell'oro fino. Quanto appare insignificante la banale ricerca della ricchezza a paragone di una vita serena, una vita che dimora

nell'oceano della Verità, sotto le onde, oltre l'azione della tempesta, nella Calma Eterna!

Quanta gente conosciamo che avvelena la propria vita, che rovina tutto ciò che è bello e dolce con un temperamento esplosivo, che distrugge il proprio equilibrio, e si rovina il fegato! Forse la maggior parte delle persone rovina la propria vita e guasta la propria felicità per mancanza di autocontrollo. Quante poche persone incontriamo che hanno un carattere bilanciato e un equilibrio squisito, che è la caratteristica del carattere raffinato!

Sì, l'umanità si agita vittima di passioni incontrollate, provoca tumulti scatenando le proprie angosce, è rosa dall'ansia e dal dubbio. Solo il saggio, solo colui i cui pensieri sono controllati e purificati, fa sì che i venti e le tempeste dell'anima si sottopongano al suo proprio volere.

Anime scosse dalla tempesta, dovunque siate, in qualunque condizione viviate, sappiate che nell'oceano della vita le isole della Felicità sorridono, e le coste assolate del vostro ideale attendono la vostra venuta. Mantieni la mano ferma sul timone del pensiero. Nella barca della tua anima sta reclinato il Maestro ai comandi; Egli però è solo addormentato: sveglialo. L'autocontrollo è forza; il Retto Pensiero è pieno controllo; la calma è potere.

Dite nel vostro cuore: "La pace sia con te!".

## Presentazione di «La gratitudine»

Come già spiegato nell'introduzione al volume, ho inserito questo capitolo perché complementare alla visione di Allen sulla responsabilità umana.

Dal mio personale punto di vista ci sarebbero alcune cose da precisare sia nel pensiero di Allen che di Wattles; un paio per tutte: è vero in linea di principio che possiamo raggiungere ciò che desideriamo ottenere, ma è altrettanto vero che alcuni ci riescono facilmente, mentre altri trovano maggiori difficoltà.

Questa differenza nella facilità va rintracciata non certo nella diversa potenzialità di ciascuno, ma nella sua storia personale (educazione, istruzione, esperienze infantili...) e nella storia della sua famiglia. Non siamo infatti esseri isolati ma anelli di una catena, e portiamo dentro di noi i frutti positivi e negativi di ciò che le generazioni che ci hanno preceduto hanno fatto.

Ci sono inoltre diversità oggettive che provengono dalla cultura, dal momento storico e dalla nazione in cui siamo nati.

Fatte salve quindi queste precisazioni, Allen e Wattles offrono una visione ed un metodo che sono in grado di cambiare la vita di chi li applica.

Il capitolo sulla gratitudine di Wattles è fondamentale e, ripeto, complementare alla visione di Allen. Non ci può essere vera crescita, spirituale e materiale, se non c'è crescita nell'unità con Dio.

Qualcuno può essere sorpreso dall'enfasi che Wattles mette sulla gratitudine, e dalla scelta di includere un suo capitolo in questo volume.

La realtà è che Dio è prima di tutto amore, e poi tutto il resto. La gratitudine, come viene spiegato in questo breve capitolo, è il metodo fondamentale per «chiudere il circuito»: è il ringraziare Dio per ciò che ci ha donato. Il Creatore non ha bisogno né di ricchezze né di potere; ha invece bisogno dell'amore di ciascuno di noi perché ciascuno di noi è unico; e non possiamo dire di amarlo se non siamo in grado di riconoscere ciò che ci dona continuamente e ringraziarlo per questo.

La gratitudine è perciò la prima preghiera. Imparare ad essere grati è anzi un mezzo meraviglioso per «aprire» la comunicazione con Dio.

Le cose per cui dobbiamo essere grati sono davvero tante e, come spiega Wattles, se non le notiamo è solo perché siamo troppo concentrati sulle cose «che non vanno» piuttosto che su quelle «che vanno».

Riuscire a capire questo punto è assolutamente fondamentale. Ad esempio, quanti divorzi nascono dal fatto che la moglie mette troppo sale nella minestra? So di un caso in cui una coppia ha divorziato perché, nella ristrutturazione del bagno, la moglie voleva installare una doccia mentre il marito preferiva una vasca. O viceversa.

Questi mariti e queste mogli, se si fossero concentrati sugli aspetti positivi, piuttosto che su quelli negativi, del coniuge, avrebbero probabilmente scoperto che i primi prevalevano sui secondi e non avrebbero divorziato. Avrebbero così evitato tutte le tragedie e le complicazioni che il divorzio comporta, anche a livello sociale e formativo per i figli.

La gratitudine - verso Dio e verso chi ci circonda - è quindi un punto assolutamente fondamentale nella crescita spirituale personale. Ecco ciò che Wattles è riuscito ad intuire ed a trasmettere.

Mi permetto di darvi due piccoli suggerimenti. Il primo è: fate un elenco *scritto* delle cose di cui dovrete essere grati, a cominciare dalla vita stessa, e vi sorprenderete della sua lunghezza.

Il secondo suggerimento: come afferma Wattles, è fondamentale aumentare lo spazio che diamo agli aspetti positivi della vita rispetto a quelli negativi; quindi è importante non dare troppo spazio alle notizie negative che da troppe fonti interessate ci vengono somministrate.

I mezzi di informazione fanno a gara per riversarci addosso in quantità insopportabili le notizie più terribili che riescono a scovare. Ricordiamoci che siamo noi che scegliamo di ascoltarle o di leggerle. Chiudiamo queste sorgenti interessate di negatività e concentriamoci sulle cose belle e buone fatte da una straordinaria quantità di straordinarie persone. E proviamo gratitudine anche verso di loro. E ringraziamo Dio per queste persone.

Questo nuovo atteggiamento trasformerà totalmente la nostra vita.

## Da «La scienza del diventare ricchi» di Wallace Wattles - Capitolo 7 - La gratitudine

Vi darò ora alcune istruzioni che, se saranno da voi seguite fedelmente, certamente vi porteranno alla perfetta unità di mente con Dio. L'intero processo per raggiungere tale unità e sintonia mentale può essere sintetizzato in un'unica parola: gratitudine.

Prima di tutto, *sappiate*<sup>[2]</sup> che esiste un'unica Sostanza Intelligente, dalla quale emanano tutte le cose; secondo, *sappiate* che questa Sostanza vi dà tutto ciò che desiderate; e terzo, potete connettervi a questa Sostanza tramite un sentimento di profonda e totale gratitudine.

Molti, pur vivendo una vita retta sotto tutti gli aspetti, restano in uno stato di povertà a motivo della loro mancanza di gratitudine. Anche se hanno ricevuto un dono da Dio, queste persone tagliano i fili che li collegano a Lui non esprimendo la loro riconoscenza.

È facile capire che più vicini viviamo alla sorgente dell'abbondanza, più abbondantemente riceveremo; ed è anche facile capire che l'anima che è sempre grata vive a più stretto contatto con Dio di quella che mai si rivolge a Lui con profonda gratitudine e riconoscenza.

Più rivolgiamo le nostre menti all'Essere Supremo con gratitudine quando riceviamo cose buone, più cose buone riceveremo e più rapidamente; ed il motivo è semplicemente il fatto che il nostro atteggiamento mentale di gratitudine porta la mente in contatto più stretto con la fonte dalla quale provengono tutte le benedizioni.

Se per voi è un concetto nuovo il fatto che la gratitudine porta tutta la mente in uno stato di maggiore armonia con le energie creative dell'universo, esaminatelo bene e scoprirete che è vero. Le cose buone che già avete sono giunte a voi lungo la linea di obbedienza a certe leggi. La gratitudine condurrà la vostra mente lungo le stesse vie tramite le quali le cose giungono a voi; vi porrà in uno stato di intima armonia con il pensiero creativo, e vi impedirà di cadere nel pensiero competitivo.<sup>[3]</sup>

La sola gratitudine può mantenere il vostro sguardo rivolto verso il Tutto, ed impedirvi di cadere nell'errore di pensare che le ricchezze siano limitate; il farlo sarebbe fatale per le vostre speranze.

Esiste una Legge della Gratitudine, ed è assolutamente necessario che la osserviate, se volete ottenere i risultati che desiderate.

La legge della gratitudine è il principio naturale secondo il quale azione e reazione sono sempre identiche e si muovono in direzioni opposte.

Il condurre la mente a lodare ed a ringraziare l'Essere Supremo è una liberazione, un impiego di forze; non può non raggiungere l'obiettivo al quale si rivolge, e la reazione consiste in un movimento istantaneo verso di voi. «Avvicinatevi a Dio e Dio si avvicinerà a voi» dal punto di vista psicologico è l'affermazione di una verità.

E se la vostra gratitudine è profonda e costante, la reazione della Sostanza Senza Forma sarà potente e continua; il movimento delle cose che desiderate sarà sempre nella vostra direzione. Notate l'atteggiamento sempre grato di Gesù; in tutte le sue azioni sembra che dica continuamente: «Ti ringrazio Padre perché mi ascolti». Non potete esercitare grande potere senza gratitudine, perché è la gratitudine che vi mantiene collegati al Potere.

Il valore della gratitudine però non consiste solamente nel farvi ottenere sempre più benedizioni in futuro. Se non provate gratitudine, dopo poco tempo comincerete a sentirvi insoddisfatti delle cose così come sono attualmente.

Nel momento in cui permettete alla vostra mente di considerare con insoddisfazione le cose così come sono, cominciate a perdere terreno. Fisserete allora l'attenzione su ciò che è comune, ordinario, povero, squallido e meschino, e la vostra mente prenderà la forma di quelle cose. Trasmetterete così queste forme o immagini mentali all'Essere Senza Forma, e ciò che è comune, povero, squallido e meschino verrà a voi. Il permettere alla vostra mente di soffermarsi su ciò che è basso significa diventare bassi e circondarvi di cose basse.

Al contrario, fissare l'attenzione sulle cose migliori significa circondarsi delle cose migliori e diventare il migliore. Il Potere Creativo dentro ciascuno

di noi ci plasma nell'immagine che mettiamo al centro della nostra attenzione.

Noi siamo Sostanza Pensante, e la Sostanza Pensante prende sempre la forma dell'oggetto del suo pensiero. La mente grata posa sempre la sua attenzione sul meglio; quindi tende a diventare il meglio; prende la forma o il carattere di ciò che è il meglio e riceve il meglio.

Inoltre, la fede nasce dalla gratitudine. La mente grata si aspetta continuamente cose buone, e l'aspettativa diventa fede. La reazione della gratitudine sulla propria mente produce la fede, ed ogni onda di gratitudine e di ringraziamento che emana da voi aumenta la fede. Colui che non prova alcun senso di gratitudine non può mantenere a lungo una fede viva.

È necessario quindi coltivare l'abitudine di essere grati per qualsiasi cosa buona che si riceve e di rendere grazie continuamente. E dal momento che tutte le cose contribuiscono al vostro avanzamento, dovete includere nella vostra gratitudine tutte le cose.

Non perdetevi tempo a pensare o a parlare dei difetti o delle azioni sbagliate dei plutocrati o dei grandi industriali. Il modo in cui questi hanno organizzato il mondo ha contribuito a creare le vostre opportunità; tutto ciò che ricevete proviene da loro.

Non tuonate contro i politici corrotti; se non fosse per i politici cadremmo nell'anarchia, e le vostre opportunità diminuirebbero notevolmente.

Dio ha lavorato a lungo, e con grande pazienza, per portarci al punto in cui siamo nell'industria e nel governo, e sta continuando a sviluppare la Sua opera. Non c'è il minimo dubbio che Egli spazzerà via i plutocrati, i grandi industriali, i capitani d'industria ed i politici, non appena questi potranno essere spazzati via; nel frattempo, considerate il fatto che tutti loro esistono in funzione del bene. Ricordate che essi stanno contribuendo a predisporre le linee di trasmissione lungo le quali le ricchezze verranno a voi, siate quindi grati a loro per ciò. Questo sentimento vi metterà in relazione armonica con il bene che è in ogni cosa, ed il bene che è in ogni cosa verrà verso di voi.

## Note

[1] La parola tradotta con «retto» in questa frase e nella successiva, nell'originale è «right». Ho tradotto con «retto» in tutti i casi in cui compare «right» per non perdere la consequenzialità insita nell'originale. Una traduzione migliore sarebbe la seguente: «Stando così le cose, l'uomo non deve far altro che perfezionarsi per scoprire che l'universo è giusto; durante il processo grazie al quale si perfeziona scoprirà...»

[2] Ogni volta che leggere «sappiate» in corsivo, vuol dire che il testo originale inglese riporta: «believe», e cioè «crediate» o «credete» (imperativo). Ho preferito tradurre con «sappiate» perché l'Autore non si riferisce né ad una fede cieca, né ad un credere debole o solo mentale. È un «credere» che implica la certezza assoluta.

[3] Wattles distingue tra pensiero collaborativo e pensiero competitivo. In un altro capitolo del suo libro sostiene che la ricchezza (l'abbondanza) contenuta nell'universo è infinita, e che la scarsità è solo un'illusione: «Le ricchezze ottenute sul piano competitivo non sono mai né soddisfacenti né permanenti; tali ricchezze sono vostre oggi e di qualcun altro domani. Ricordate: se volete diventare ricchi in modo certo e scientifico, dovete innalzarvi al di sopra del pensiero competitivo. Non dovete pensare mai, neppure per un momento, che le ricchezze (*the supply*, e cioè l'abbondanza, i beni, ecc.) siano limitate. Non appena cominciate a pensare che tutti i soldi sono stati accaparrati e controllati dai banchieri e da altre persone, e che è necessario che vi diate da fare per sollecitare leggi contro questo accaparramento, in quello stesso momento cadete nel pensiero competitivo, ed il vostro potere creativo cessa».

## Indice generale

Presentazione del volume.....	3
Presentazione di «Come l'uomo pensa».....	4
Come l'uomo pensa di James Allen.....	6
Premessa.....	7
1 - Pensiero e Carattere.....	8
2 - L'effetto del pensiero sulle circostanze.....	12
3 - L'effetto del pensiero sulla salute e sul corpo.....	21
4 - Pensiero e scopo.....	23
5 - Il «fattore pensiero» nelle realizzazioni.....	26
6 - Visioni e ideali.....	29
7 - Serenità.....	34
Presentazione di «La gratitudine».....	36
Da «La scienza del diventare ricchi» di Wallace Wattles - Capitolo 7 - La gratitudine.....	38
Note.....	41