





*James Allen*

# As a man thinketh

Come un uomo pensa nel suo cuore,  
così egli è

Titolo originale: *As a man thinketh*

pubblicato da James Allen nel 1902

Questo libro è la traduzione italiana della versione completa e originale del 1902 di “*As a man thinketh*”, scritta dall'autore James Allen, ora liberamente disponibile nel pubblico dominio.

Questa traduzione italiana non è sponsorizzata o avallata nè dalla famiglia di James Allen e suoi eredi, nè da Fondazioni o altre strutture direttamente o indirettamente collegate all'autore, nè da qualsiasi altra persona, struttura o entità fisica e giuridica.

Questa traduzione italiana è pubblicata in accordo alla licenza:

**Creative Commons Attribuzione -**

**Condividi allo stesso modo 2.5**

**Italia License**

e successive versioni della stessa.

I dettagli di questa licenza sono consultabili nella pagina Internet:

<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.5/it/>

Tale licenza non è riferita alla versione originale dell'opera, ma solo a questa traduzione.

Traduzione a cura di Giulio Achilli

**MareNectaris**

Centro di Crescita Personale

<http://www.marenectaris.net>





# Prefazione

di Giulio Achilli

L'essere umano crea la propria realtà attraverso i suoi pensieri.

Questo concetto sembra a prima vista del tutto ovvio alla più parte di noi. La comprensione che se ne ha è generalmente del tipo “mordi e fuggi”: sì, è così, ma adesso ho ben altre cose da fare.

Qualcuno, nel corso del tempo, ha invece indagato profondamente la natura di questo assioma. In questo suo viaggio di ricerca, ha scoperto verità di così vasta portata da permettergli di cambiare per sempre la sua vita, e questo ha fatto nascere in lui il desiderio di condividerle, affinché sempre più persone, giunte alla verità, ne sperimentassero la forza e l'efficacia.

*Perchè sono scoperte in grado di cambiare realmente e radicalmente la vita di un essere umano.* Perchè sono scoperte in grado di liberarlo dall'infelicità e dalla miseria. Perchè sono scoperte così semplici nei loro meccanismi di funzionamento da essere alla portata della comprensione di chiunque. Perchè sono una parte della nostra eredità di esseri magici in un Universo meraviglioso.

Una delle prime scoperte, che poi altro non sono che realizzazioni intuitive, di questa indagine profonda è la realizzazione che **la concentrazione costante** ( e quasi sempre inconsapevole, ordinariamente ) **dei pensieri su un qualche punto gravitazionale che definiamo come “chiodo fisso”, “fissazione”, ecc. produce una serie di reazioni che impattano le circostanze della vita esteriore.**

Che cosa significa? Significa che la mente sarà portata a fare attenzione, nel mondo esteriore, solamente alle cose su cui è fissata interiormente. Il risultato sarà una focalizzazione su ben determinati aspetti del mondo esteriore, che si concretizzerà inevitabilmente in accadimenti, opportunità e situazioni correlati a tale focalizzazione.



Anche qui, si potrebbe dire che non c'è nulla di nuovo, di misteriosamente incomprensibile.

Dove però si innesca la magia, è nella deduzione che ne scaturisce: **se la mente focalizzata produce accadimenti nel mondo esteriore che sono correlati al suo focus, allora è possibile focalizzare la mente su qualcosa di desiderabile prima di vederne il risultato nel mondo esteriore.** La magia è nel ribaltare il punto di vista: prima credere, poi vedere, non viceversa.

Non c'è uno solo di noi che non applichi da sempre tale verità. Non sarebbe possibile, dato che noi siamo esseri creatori e questo è il modo in cui creiamo. L'unica cosa che fa la differenza è il grado di consapevolezza posto su tale processo. La stragrande maggioranza di noi crea senza essere cosciente di essere un creatore. Davvero una disdetta, visto che le creazioni inconsapevoli sono il risultato di forze agenti al di fuori del controllo di un essere umano, non all'interno della sua integrità.

Il processo della **creazione consapevole** della realtà a partire dal pensiero, un processo naturale e proprio dell'essere umano, comincia dalla comprensione di una serie peraltro

semplice di concetti cardine, concetti che devono essere compresi attraverso la pratica, non accettati filosoficamente, e che comportano uno sforzo nel loro apprendimento, così come è necessario uno sforzo per imparare un nuovo lavoro, una nuova disciplina, una nuova attività. Ad esporre questi concetti, in una forma chiara e del tutto comprensibile, a spingerci al fuoco dell'azione senza il quale nulla potrebbe esistere come verità, è James Allen, in questo suo libro che presto si dipanerà, come mappa del tesoro, davanti agli occhi di chi, ora, sta leggendo queste pagine.

Il fulcro centrale del messaggio di Allen è che **i pensieri creano la realtà esteriore**. Il suo libro, come un viaggio, ci spiegherà come e perchè questo avviene, facendoci addentrare nei meandri di una Legge, così lui la chiama, che opera da sempre e senza fallo nel nostro fantastico Universo.

Il viaggio è fatto di azione. Gli strumenti sono sempre stati a nostra disposizione, ma forse l'attenzione era rivolta altrove. E' un viaggio di osservazione ed esperienza, di azione e reazione, di comprensione e poi applicazione. E' un viaggio di grande pazienza e grande

perseveranza. Un viaggio dove non serve arrivare prima di qualcosa o qualcuno, ma solo viaggiare. Un viaggio che ci porterà dove non siamo mai stati prima.

Vuoi avere una vita felice? Sii felice ora, nei tuoi pensieri, nel tuo mondo interiore. Sii grato di ciò che hai, perchè hai davvero tutto ciò che ti occorre. Non aspettare che la felicità arrivi dall'esterno. Sii la felicità, e l'Universo ti seguirà e la manifesterà nella tua vita, perchè questo è il tuo comando.

Vuoi avere una vita infelice? Sii infelice nei tuoi pensieri. Focalizzati su presunte offese che hai ricevuto, presunte separazioni tra te ed il resto del mondo, presunte mancanze senza le quali non potrai mai, o non potrai più, essere felice. Sii infelice nei tuoi pensieri, e l'Universo ti seguirà e manifesterà infelicità nella tua vita, perchè questo è il tuo comando.

Quale delle due visioni preferisci?

Buona lettura.



# Capitolo 1

## **Introduzione**



L'aforisma “*Come un essere umano pensa nel suo cuore, così egli è*”, non solo abbraccia la totalità della vita di un essere umano, ma si estende in tal maniera da abbracciare ogni condizione e circostanza della sua vita. Un essere umano è letteralmente *quello che pensa*, essendo il suo carattere la summa totale di tutti i suoi pensieri.

Un essere umano è letteralmente *quello che pensa*, essendo il suo carattere la summa totale di tutti i suoi pensieri.

Come una pianta nasce da un seme, e non potrebbe essere altrimenti, così ogni azione di un essere umano nasce dai semi nascosti del pensiero, e non potrebbe comparire senza di loro. Questo è ugualmente vero sia per quegli atti chiamati *spontanei* o *non premeditati*, sia per quelli compiuti deliberatamente.

L'azione è il fiore del pensiero, e gioia e sofferenza i suoi frutti; in questo modo, l'essere umano raccoglie gli esiti, deliziosi o amari, della sua semina personale.

*Thought in the mind hath made us. What we are  
By thought we wrought and built. If a man's mind  
Hath evil thoughts, pain comes on him as comes  
The wheel the ox behind . . . If one endure in purity  
of thought joy follows him as his own shadow – sure.*

*Il pensiero nella mente ci ha formato. Quello che siamo  
col pensiero lo forgiamo. Se la mente di un umano  
ha pensieri negativi, la sofferenza viene a lui come  
l'aratro segue il bue...Se uno resiste nella purezza  
del pensiero, la gioia lo segue come un'ombra – sicuro.*

L'essere umano si sviluppa attraverso una legge, non attraverso un'artificiosa creazione, e causa ed effetto sono tanto assolute e invarianti nel reame nascosto del pensiero quanto nel mondo delle cose visibili e materiali. Un carattere nobile e divino non dipende da favori o casualità, ma è il risultato naturale di uno sforzo continuato nel retto pensare, l'effetto di una risonanza lungamente nutrita con pensieri divini. Un



carattere ignobile e bestiale, per lo stesso processo, è il risultato di un nutrimento di pensieri meschini.

L'essere umano si fa e si disfa da sè stesso; nell'arsenale del pensiero, egli può forgiare le armi con le quali distruggere sè stesso così come modellare gli strumenti con i quali costruire per sè stesso dimore di gioia, forza e pace. Con la retta scelta dei pensieri, ed una applicazione continua di tale scelta, un essere umano ascende verso la Divina Perfezione; con una scelta non corretta dei pensieri, l'essere umano scende sotto il livello di una bestia. Tra questi due estremi ci sono tutte le gradazioni dei caratteri, e l'essere umano ne è sempre il loro creatore e signore.

Di tutte le meravigliose verità sull'anima che sono state recuperate e portate alla luce in questa epoca, nessuna è più lieta o di più grande sostegno nella via che porta al Divino di questa – che l'essere umano è padrone del suo pensiero, il plasmatore del suo carattere, il creatore e formatore di condizioni, ambiente, destino.

L'essere umano è padrone del suo pensiero, il plasmatore del suo carattere, il creatore e formatore di condizioni, ambiente, destino.

Come un essere di Potere, Intelligenza e Amore, e come signore dei suoi pensieri, un essere umano possiede la chiave di ogni situazione, e contiene dentro sè stesso quella causa trasformante e rigenerativa attraverso la quale egli può fare di sè stesso ciò che vuole.

L'essere umano è sempre il padrone, il totale responsabile della sua vita, anche nel suo stato più debole e dissoluto, perchè nella sua debolezza e degradazione, egli è lo sciocco creatore che male amministra il suo dominio. Quando comincia a riflettere sulla sua condizione, e a cercare diligentemente la Legge sulla quale il suo essere si è stabilito, egli diventa allora un saggio maestro, che dirige le sue energie con intelligenza, e modella i suoi pensieri verso fruttiferi risultati. Tale è il maestro consapevole, e l'essere umano lo

diviene scoprendo *all'interno di sè stesso* le leggi del pensiero; una scoperta che è totalmente questione di applicazione, auto-analisi, ed esperienza.

L'essere umano è sempre il padrone,  
il totale responsabile della sua vita.

Solo con una grande ricerca ed un profondo scavo si ottengono oro e diamanti; allo stesso modo, l'essere umano può trovare ogni verità connessa al suo essere se scaverà profondamente nella miniera della sua anima. Egli è il creatore del suo carattere, il plasmatore della sua vita, l'artefice del suo destino, e può mettere alla prova infallibilmente tutto questo: se guarderà, controllerà e modificherà i suoi pensieri, osservando i loro effetti su sè stesso, sugli altri, sulla sua vita e sulle sue circostanze; se collegherà causa ed effetto con una pratica ed una investigazione paziente, utilizzando ogni esperienza, anche la più insignificante, come mezzo per ottenere la conoscenza di sè stesso. In questa direzione, e nessun'altra, trae fondamento la legge assoluta “ *Colui che cerca*

*trova; e a chi bussa sarà aperto “; solo con pazienza, pratica ed un'insistenza incessante un essere umano può varcare la Porta del Tempio della Conoscenza.*

## Capitolo 2

# **Effetti del pensiero sulle circostanze**



La mente di un essere umano è simile ad un giardino, che può essere intelligentemente coltivato o lasciato crescere selvaggiamente; tuttavia, sia coltivato che trascurato, esso deve e darà in ogni caso alla luce qualcosa. Se nessun seme utile vi è piantato, un'abbondanza di semi di erbacce vi cadrà sopra, continuando a generare erbacce dello stesso tipo.

Come un giardiniere coltiva il suo appezzamento di terra, mantenendolo libero dalle erbacce, e facendo crescere e prosperare i fiori ed i frutti che lui desidera, così un essere umano può prendersi cura del giardino della sua mente, sradicando tutti i pensieri negativi, inutili ed impuri e coltivando verso la perfezione i fiori ed i frutti dei pensieri utili e puri. Insistendo in questo processo, un essere umano prima o poi scopre che è il giardiniere padrone della sua anima, il regista della sua vita. Egli scopre anche, dentro sè stesso, le leggi del pensiero, e comprende, con una accuratezza

sempre maggiore, come la forza del suo pensiero e gli elementi del suo spirito cooperano nella formazione del suo carattere, delle sue circostanze, del suo destino.

Il pensiero ed il carattere sono uno, e come il carattere può scoprirsi e manifestarsi solo attraverso l'ambiente e le circostanze, le condizioni esteriori della vita di una persona saranno sempre in relazione armoniosa con il suo stato interiore. Questo non significa che le circostanze in cui si trova un essere umano in un dato periodo siano una indicazione del suo *intero* carattere, ma significa che tali circostanze sono così intimamente connesse con qualche pensiero essenziale dentro di lui che, per il momento, esse sono indispensabili al suo sviluppo.

Ogni essere umano è dove si trova a causa della legge del suo Sè. I pensieri che ha costruito attorno al suo carattere lo hanno condotto lì; nell'ordinamento della sua vita non c'è elemento di casualità, ma tutto è il risultato di una legge che non può sbagliare. Questo è vero tanto per quelli che si sentono "*fuori armonia*" nel loro



spazio quanto per quelli che si sentono soddisfatti di esso.

Come entità che progredisce e si evolve, un essere umano è dove si trova in modo che possa imparare e crescere; non appena impara la lezione spirituale che ogni circostanza contiene per lui, egli passa oltre, e lascia il posto ad altre circostanze.

L'essere umano è colpito dalle circostanze fin quando egli crede sè stesso un essere creato dalle condizioni esterne. Ma quando egli realizza che può comandare i semi ed il terreno del suo essere sui quali le circostanze crescono, egli diventa allora il retto padrone di sè stesso.

L'essere umano è colpito dalle  
circostanze fin quando  
egli crede sè stesso un essere creato  
dalle condizioni esterne.

Che le circostanze scaturiscano dal pensiero, lo sa ogni essere umano che ha per qualche tempo praticato l'autocontrollo e l'autopurificazione,

perchè ha notato che il cambiamento delle sue circostanze è stato in rapporto esatto con il cambiamento della sua condizione mentale. Questo è così vero che quando un essere umano si applica seriamente a rimediare i difetti del suo carattere sperimenta progressi rapidi e marcati, e passa rapidamente attraverso eventi sempre nuovi.

Un essere umano attrae quello di cui segretamente si nutre; quello che ama, e anche quello che teme. Egli raggiunge l'altezza delle sue aspirazioni più elevate. Egli cade al livello dei suoi desideri più abietti – e le circostanze sono il mezzo con il quale egli riceve ciò che gli spetta.

Un essere umano attrae quello di cui  
segretamente si nutre; quello che ama,  
e anche quello che teme.

Ogni seme di pensiero consapevolmente seminato o lasciato cadere senza controllo nella mente in modo che metta radici, produce presto o tardi la sua fioritura di azione, e la generazione

dei suoi frutti di opportunità e circostanze. Buoni pensieri generano buoni frutti, cattivi pensieri cattivi frutti.

Il mondo esteriore delle circostanze plasma sè stesso sullo stampo del mondo interiore del pensiero, e sia le condizioni esterne piacevoli sia quelle spiacevoli sono fattori che portano al bene supremo dell'individuo. Quale mietitore del suo raccolto, l'essere umano impara sia dalla sofferenza che dalla benedizione.

Un essere umano non finisce in povertà o in carcere per la tirannia del fato o delle circostanze, ma per un percorso fatto di pensieri meschini e bassi desideri. Nondimeno, un essere umano dalla mente purificata non cade improvvisamente nel crimine per una pressione di una qualsivoglia forza esterna; il pensiero criminale è stato a lungo segretamente nutrito nel suo cuore, e l'ora dell'opportunità rivela il suo potere accumulato.

Le circostanze non creano l'essere umano, ma lo rivelano a sè stesso. Esse non possono esistere come risultato di una discesa nel vizio e nelle

sofferenze che lo accompagnano che prescinda inclinazioni viziose nei pensieri, o come risultato di una ascesa verso la virtù e la pura felicità che prescinda un continuo nutrimento di pensieri ed aspirazioni virtuose. L'essere umano, dunque, come signore e padrone del pensiero, è il creatore di sè stesso, plasmatore ed autore dell'ambiente. Fin dalla nascita, l'anima entra in possesso di quanto le spetta, e attraverso ogni passo del suo pellegrinaggio sulla Terra essa attrae quelle combinazioni di condizioni tali da rivelarla, come riflessi della sua purezza o impurezza, della sua forza o della sua debolezza.

Le circostanze non creano l'essere umano,  
ma lo rivelano a sè stesso.

Gli esseri umani non attraggono quello che *vogliono*, ma quello che *sono*. I loro capricci, stravaganze e ambizioni sono frustrati ad ogni passo, ma i loro intimi pensieri e desideri si autoalimentano della stessa sostanza di cui sono fatti, sia essa sporca o pulita. La “*divinità che plasma i nostri limiti*” è in noi stessi; è il nostro

vero sè. L'essere umano si ammanetta solo da sè stesso. Pensiero e azione sono i carcerieri del Fato – imprigionano, se indegni – ma sono anche gli angeli della Libertà – liberano, se nobili. Un essere umano non ottiene quello che desidera o per cui prega, ma solamente quello che merita. I suoi desideri e le sue preghiere sono appagate ed esaudite solo quando si armonizzano con i suoi pensieri e le sue azioni.

Gli esseri umani non attraggono  
quello che *vogliono*, ma quello che *sono*.

Alla luce di questa verità, qual'è, allora, il significato della frase “*combattere contro le circostanze*”? Il significato è che un essere umano si ribella continuamente contro un *effetto* al di fuori di lui, e nel mentre alimenta e conserva la *causa* dentro di lui, nel suo cuore. Questa causa può prendere la forma di un vizio consapevole, o di una inconsapevole debolezza; ma qualsiasi sia la sua forma, essa ritarda ostinatamente lo sforzo del suo possessore nel cambiamento delle circostanze, fino al punto da richiedere ad alta voce il suo rimedio.

Gli esseri umani sono ansiosi di migliorare le loro circostanze, ma sono riluttanti a migliorare loro stessi. Così, rimangono limitati. L'essere umano che rifugge l'auto-sacrificio mancherà sempre la realizzazione dello scopo sul quale il suo cuore è ancorato, e questo è vero sia per gli obiettivi terreni, sia per quelli divini. Se l'essere umano il cui unico scopo è acquisire ricchezza deve essere preparato a fare grandi sacrifici personali prima di raggiungere il suo obiettivo, quanto di più dovrà prepararsi chi vuole realizzare una vita forte e ben equilibrata ?

Ecco qui un uomo che è infelicamente povero. Egli è estremamente desideroso di migliorare le sue condizioni ed il benessere familiare. Eppure, egli si sottrae tutto il tempo al proprio dovere nel suo lavoro, e si considera giustificato nell'ingannare il suo datore di lavoro col pretesto della insufficienza del suo salario. Tale uomo non comprende i più semplici rudimenti di quei principi che sono alla base della vera prosperità. Egli non è solo totalmente incapace di levarsi al di sopra della sua infelicità, ma sta effettivamente attraendo a sè un'infelicità ancora più profonda, attraverso il suo dimorare

continuo, senza azione, in pensieri indolenti, ingannevoli e pusillanimi.

Ecco qui un uomo ricco che è vittima di dolorosi e persistenti malesseri legati alla sua golosità. Ha deciso di pagare grandi somme di denaro per liberarsene, ma non vuole sacrificare i suoi ghiotti desideri. Egli vuole gratificare il suo gusto con cibi grassi e non naturali, e allo stesso tempo vuole integra la sua salute. Tale uomo è totalmente incapace di ottenere la salute, perchè non ha ancora imparato i principi base di una vita salutare.

Ecco qui un datore di lavoro che adotta misure disoneste per evitare il pagamento di salari regolari, e, nella speranza di realizzare grandi profitti, riduce i salari dei suoi impiegati. Tale uomo è completamente inadatto alla prosperità. E quando fa bancarotta, sia per ciò che riguarda la reputazione, sia per ciò che riguarda le ricchezze, egli incolpa le circostanze, non comprendendo che è l'unico autore della sua condizione.

Ho introdotto questi tre casi soltanto come

esemplificativi della verità che l'essere umano è la causa ( sebbene quasi sempre inconsapevolmente ) delle sue circostanze. Mentre aspira a buoni obiettivi, egli frustra continuamente il suo adempimento incoraggiando pensieri e desideri che non possono armonizzarsi con questi obiettivi. Casi esemplificativi come questi potrebbero essere aggiunti e variati pressoché indefinitamente, ma non è necessario. Il lettore può, se così si risolve a fare, scoprire l'azione delle leggi del pensiero nella sua stessa mente e nella sua stessa vita, e finché questo non viene fatto, i soli casi esteriori non possono servire da base di una comprensione completa.

Le circostanze, comunque, sono così complicate, il pensiero è così profondamente radicato, e le condizioni di felicità variano così grandemente tra gli individui, che la condizione *completa* dell'anima di un essere umano ( benché possa essere conosciuta da lui stesso ) non può essere giudicata da un'altro essere umano dai soli aspetti esteriori della sua vita.

Un essere umano può essere onesto in certe



situazioni, eppure soffrire di stenti e privazioni. Un altro essere umano può essere disonesto in certe situazioni, eppure acquisire ricchezza. Ma la conclusione generalmente dedotta che l'uno fallisca *a causa della sua particolare onestà*, e che l'altro prosperi *a causa della sua particolare disonestà*, è il risultato di un giudizio superficiale, che assume che il disonesto sia pressoché totalmente corrotto, e l'onesto sia pressoché totalmente virtuoso. Alla luce di una più profonda conoscenza e una più vasta esperienza, tale giudizio potrebbe essere del tutto erroneo. Il disonesto può avere alcune virtù ammirevoli che l'altro non possiede; e l'onesto può avere sgradevoli vizi che sono assenti nell'altro. L'onesto raccoglie i buoni risultati dei suoi onesti pensieri e delle sue oneste azioni; ma attira anche a sé le sofferenze che i suoi vizi producono. Il disonesto, allo stesso modo, raccoglie le sofferenze e felicità che gli spettano.

E' piacevole per la vanità umana credere che uno soffra a causa della sua virtù. Ma fintantoché un essere umano non ha estirpato ogni pensiero insalubre, nauseante, amaro ed impuro dalla sua mente, e non ha lavato via ogni macchia corrotta

della sua anima, non può trovarsi nella posizione di conoscere ed affermare che le sue sofferenze sono il risultato delle sue virtù, invece che il risultato delle sue cattive qualità. E sulla via di questa suprema perfezione, egli, lavorando nella sua mente e nella sua vita, troverà la Grande Legge, che è assolutamente giusta, e non può dare bene per male e male per bene. Interiorizzata tale conoscenza, egli realizzerà allora, guardando indietro nella sua ignoranza e cecità passata, che la sua vita è, ed è sempre stata, ordinata secondo giustizia, e che tutte le sue esperienze passate, buone e cattive, sono state giusti accadimenti, necessari per l'evoluzione del suo Sè non ancora evoluto.

Pensieri ed azioni positive non possono mai produrre cattivi risultati. Pensieri ed azioni negative non possono mai produrre buoni risultati. Cioè a dire, niente altro che grano può nascere dal grano, niente altro che ortica può nascere dall'ortica. Gli esseri umani comprendono questa legge nel mondo naturale, e lavorano in accordo ad essa. Ma pochi la comprendono nel mondo mentale e morale ( sebbene il suo funzionamento in esso sia del

tutto semplice ed equivalente ), e quindi non cooperano con essa.

La sofferenza è *sempre* l'effetto di un cattivo pensiero diretto in qualche direzione. E' una indicazione che un individuo è fuori armonia con sè stesso, con la Legge del suo Sè. L'unico e supremo uso della sofferenza è purificare, bruciare tutto ciò che è inutile ed impuro. La sofferenza cessa per colui che è puro. Non vi è alcuno scopo nel bruciare l'oro dopo che le scorie sono state rimosse: un essere perfettamente puro ed illuminato non può soffrire.

La sofferenza è *sempre*  
l'effetto di un cattivo pensiero  
diretto in qualche direzione.

Le circostanze che un essere umano affronta con sofferenza sono il risultato della sua disarmonia mentale. Le circostanze che un essere umano affronta con atteggiamento di benedizione, non con la tendenza all'accaparramento materiale, sono la misura di un retto pensiero. L'infelicità,

non l'insufficienza di beni materiali, è la chiara indicazione di pensieri negativi. Un essere umano può essere maledetto e ricco; può essere benedetto e povero. Benedizione e ricchezze si uniscono insieme solo quando le ricchezze sono rettamente e saggiamente usate. E un essere umano povero discende nella disgrazia solo quando considera il suo destino come un fardello che gli è stato ingiustamente imposto.

Indigenza ed indulgenza sono i due estremi della infelicità. Sono entrambi ugualmente innaturali ed il risultato di un disordine mentale. Un essere umano non può essere condizionato nella sua vita finchè è un essere felice, in salute e prospero. E la felicità, la salute e la prosperità sono il risultato di un armonioso adattamento dell'interiore con l'esteriore, dell'essere umano con le condizioni al suo contorno.

Un essere umano inizia ad essere tale solo quando cessa di lamentarsi ed imprecare contro la sorte, e comincia a cercare la giustizia nascosta che regola la sua vita. Non appena adatta la sua mente a questo fattore di regolazione, egli cessa di accusare gli altri come causa della sua

condizione, e costruisce sè stesso con pensieri nobili e forti. Egli cessa di ribellarsi alle circostanze, e comincia a *usarle* come aiuto e sostegno ai suoi progressi sempre più rapidi, e come mezzo per scoprire il potere e le possibilità nascoste dentro di lui.

L'ordine, 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 d'azione plasmante nel governo spirituale del mondo. Stando così le cose, l'essere umano ha davvero la possibilità, e il diritto, di scoprire che l'universo è retto da principi di giustizia; e durante il processo di mettere sè stesso in armonia con tali principi, egli scoprirà che nel momento in cui cambia i suoi pensieri verso le cose e le altre persone, le cose e le altre persone cambieranno verso di lui.

L'ordine, non la confusione,  
è il principio dominante nell'Universo.

La prova di questa verità è in ogni persona, e

quindi ammette una facile investigazione attraverso una introspezione sistematica e un'auto-analisi. Permettete ad un essere umano di cambiare radicalmente i suoi pensieri, ed egli rimarrà meravigliato della rapida trasformazione che avrà luogo nelle condizioni materiali della sua vita.

Gli esseri umani immaginano che il pensiero possa essere mantenuto segreto, ma non è possibile. Esso cristallizza rapidamente in una abitudine, l'abitudine si solidifica in consuetudini di ubriachezza e sensualità, e poi esse si solidificano in circostanze di povertà estrema e di malattia. I pensieri impuri di qualsiasi tipo si cristallizzano in abitudini snervanti e confuse, che poi si solidificano in circostanze avverse che fanno impazzire. Pensieri di paura, dubbio ed indecisione si cristallizzano in abitudini di debolezza, pusillanimità e indecisione, che poi si solidificano in circostanze di insuccesso, indigenza, dipendenza servile e pedissequa.

Pensieri indolenti si cristallizzano in abitudini di impurezza e disonestà, che poi si solidificano in

circostanze di slealtà e povertà. Pensieri pieni di odio e di condanna si cristallizzano in abitudini di accusa e violenza, che poi si solidificano in circostanze di offesa e persecuzione. Pensieri egoistici di qualsiasi tipo si cristallizzano in abitudini di egoismo, che poi si solidificano in circostanze più o meno penose.

D'altro canto, buoni pensieri rivolti a tutti si cristallizzano in abitudini di grazia e gentilezza, che poi si solidificano in circostanze giovali ed allegre. Pensieri puri si cristallizzano in abitudini di temperanza e auto-controllo, che poi si solidificano in circostanze di calma e di pace. Pensieri di coraggio, di fiducia in sè stessi e decisione si cristallizzano in abitudini di forza, che poi si solidificano in circostanze di successo, abbondanza e libertà.

Pensieri energici si cristallizzano in abitudini di pulizia e operosità, che poi si solidificano in liete circostanze. Pensieri gentili e clementi si cristallizzano in abitudini di gentilezza, che poi si solidificano in circostanze di protezione e conservazione amorevole. Pensieri di amore e altruisti si cristallizzano in abitudini di

dimenticanza di sè stessi a vantaggio degli altri, che poi si solidificano in circostanze di sicura e durevole prosperità e vera ricchezza.

Una particolare e persistente successione di pensieri, siano essi buoni o cattivi, non potrà che produrre il suo risultato, nell'indole di chi li pensa e nelle circostanze. Un essere umano non può direttamente scegliere le sue circostanze, ma può scegliere i suoi pensieri, e così, indirettamente ma senza alcun dubbio, plasmare le sue circostanze.

Una particolare e persistente successione di pensieri, siano essi buoni o cattivi, non potrà che produrre il suo risultato.

La Natura aiuta ogni essere umano nella gratificazione dei pensieri che egli per la più parte incoraggia, e gli presenta le opportunità che possano il più rapidamente possibile portare in superficie sia i pensieri buoni che quelli cattivi.

Lasciate che un essere umano cessi di pensare



pensieri corrotti, e tutto il mondo si ammorbiderà verso di lui, e sarà pronto ad aiutarlo. Lasciategli mettere da parte i suoi deboli e insalubri pensieri, ed ecco! le opportunità spunteranno ovunque per aiutarlo nel suo fermo proposito. Lasciategli incoraggiare pensieri positivi, e nessuna durezza del fato lo obbligherà di nuovo all'infelicità e alla vergogna. Il mondo è il tuo caleidoscopio, e la varia combinazione dei colori che in ogni momento si presenta a te non è altro che l'immagine finemente regolata dei tuoi pensieri sempre in azione.

You will be what you will to be;  
Let failure find its false content  
In that poor word, "environment,"  
But spirit scorns it, and is free.

It masters time, it conquers space;  
It cows that boastful trickster, Chance,  
And bids the tyrant Circumstance  
Uncrown, and fill a servant's place.  
The human Will, that force unseen,  
The offspring of a deathless Soul,  
Can hew a way to any goal,  
Though walls of granite intervene.  
Be not impatient in delay,  
But wait as one who understands;  
When spirit rises and commands,  
The gods are ready to obey.

Tu sarai ciò che vorrai essere;  
lascia che il fallimento trovi la sua falsa  
giustificazione  
in quella povera parola, "circostanza",  
mentre lo Spirito la disdegna, ed è libero.  
Esso domina il tempo, conquista lo spazio;  
sottomette il millantatore imbroglione, il Caso,  
e comanda il tiranno Circostanza  
senza corona, mettendoli al posto del servitore.  
La Volontà umana, questa invisibile forza,  
il prodotto di un'Anima immortale,  
può forgiare una via per ogni meta,  
anche se mura di granito si frappongono.  
Non essere impaziente nell'attesa,  
ma aspetta come colui che sa;  
quando lo Spirito si leva e comanda,  
gli dei sono pronti a obbedire.



## Capitolo 3

# **Effetti del pensiero sulla salute e sul corpo**



Il corpo è servitore della mente. Esso obbedisce alle attività della mente, siano esse deliberatamente decise o espresse automaticamente e meccanicamente. Sollecitato da pensieri non salutari, il corpo sprofonda rapidamente nella malattia e nel deperimento; comandato da pensieri positivi e felici, il corpo si riveste di giovinezza e bellezza.

Malattia e salute, come le circostanze, sono radicate nel pensiero. Pensieri insalubri si esprimeranno attraverso un corpo malaticcio. Si dice che i pensieri di paura uccidano un essere umano più rapidamente di una pallottola; senza alcun dubbio, proprio adesso stanno continuamente uccidendo migliaia di persone, sebbene un pò meno rapidamente. Le persone che vivono nella paura delle malattie sono le persone che le attraggono e che le hanno. L'ansietà demoralizza velocemente l'intero corpo, e lo rende esposto all'ingresso della malattia; mentre pensieri impuri, anche se non ci

si concede fisicamente ad essi, indeboliranno presto il sistema nervoso.

Malattia e salute, come le circostanze,  
sono radicate nel pensiero.

Pensieri forti, puri e felici costruiscono un corpo di vitalità e grazia. Il corpo è uno strumento delicato e malleabile, che risponde prontamente ai pensieri con i quali è impresso, e pensieri abituali produrranno i loro specifici effetti, buoni o cattivi, su di esso.

Gli esseri umani continueranno ad avere sangue avvelenato e impuro per tutto il tempo che continueranno a pensare pensieri impuri. Da un cuore puro viene una vita pura ed un corpo puro. Da una mente contaminata deriva una vita contaminata e un corpo corrotto. Il pensiero è la fonte dell'azione, della vita e della manifestazione; rendi pulita la tua fonte, e tutto sarà puro.

Un cambiamento di dieta non aiuterà un essere umano che non cambierà i suoi pensieri.



Quando un essere umano rende puri i suoi pensieri, smette di bramare cibo impuro.

Se vuoi perfezionare il tuo corpo, proteggi la tua mente. Se vuoi rinnovare il tuo corpo, abbellisci la tua mente. Pensieri di astio, invidia, delusione, sconforto, svestono il corpo della sua salute e della sua grazia. Un viso bisbetico non sorge dal caso; è costruito da pensieri bisbetici. Le rughe che lo guastano sono disegnate dalla follia, dalla rabbia, dall'orgoglio.

Conosco una donna di novantasei anni che ha il volto luminoso e innocente di una ragazza. Conosco altresì un uomo ben al di sotto della mezza età il cui viso è sfigurato in un profilo disarmonico. L'una è il risultato di una disposizione dolce e allegra; l'altro è la conseguenza di rabbia e malcontento.

Così come non puoi avere una dimora piacevole e salutare fin quando non permetti all'aria ed al sole splendente di entrare liberamente nelle tue camere, un corpo forte e un'aria luminosa, felice e serena può scaturire solo dal far circolare liberamente nella mente pensieri di gioia,

benessere e serenità.

Sul volto degli anziani ci sono rughe tracciate dalla compassione, altre da pensieri forti e puri, altre sono scolpite dalla rabbia. Chi davvero può dire di non riuscire a distinguerle ? Per quelli che hanno vissuto rettamente, la vita è calma, in pace, piena di dolci frutti maturi, come il sole che tramonta. Ho visto recentemente un filosofo nel suo letto di morte. Era vecchio solo per gli anni. E' morto tanto dolcemente e pacificamente di come è vissuto.

Non c'è medico migliore del pensiero allegro per dissipare i malesseri del corpo; non c'è consolatore comparabile a pensieri di benessere per disperdere le ombre dell'afflizione e del dolore. Vivere continuamente in pensieri di malignità, cinismo, sospetto e invidia, è confinarsi in una orribile prigione autocostruita. Ma pensare il bene per tutti, essere allegri con tutti, imparare pazientemente a cercare il bene in tutti – tali pensieri altruisti sono i veri portali per il paradiso; insistere giorno per giorno in pensieri di pace verso tutte le creature porterà una abbondanza di pace ai loro possessori.

## Capitolo 4

# **Pensiero e scopo**



Fino a quando il pensiero non si aggancia ad uno scopo non esistono realizzazioni sensate. La maggioranza delle persone permette al vascello del pensiero di essere trasportato dalla corrente dell'oceano della vita. Essere senza scopo è una pecca, e questo lasciarsi trasportare non può nè deve continuare, per chi vuole evitare catastrofe e distruzione.

Fino a quando il pensiero  
non si aggancia ad uno scopo  
non esistono realizzazioni sensate.

Quelli che non hanno uno scopo cardine nella loro vita cadono facile preda di ansie, paure, preoccupazioni e meccanismi di autocommiserazione, tutte quante indicazioni di debolezza, che conducono, in maniera tanto sicura quanto la malvagità deliberatamente pianificata ( sebbene la via sia differente ) a fallimento, infelicità e perdita, poichè la

debolezza non può persistere in un universo che si evolve attraverso il potere e l'energia.

Un essere umano dovrebbe concepire un legittimo scopo nel suo cuore, e poi decidersi a realizzarlo. Egli dovrebbe rendere il suo scopo il punto centrale dei suoi pensieri. Uno scopo può prendere la forma di un ideale spirituale, o può essere un obiettivo materiale, terreno, secondo la natura dell'essere che lo concepisce in quel momento. Ma qualsiasi esso sia, chi lo concepisce dovrebbe costantemente focalizzare le forze del suo pensiero sull'obiettivo che ha posto davanti a sè. Egli dovrebbe rendere il suo scopo il suo dovere supremo, e dovrebbe dedicare sè stesso al suo raggiungimento, non permettendo ai suoi pensieri di smarrirsi in fantasie effimere, brame e immaginazioni. Questa è la via regale all'autocontrollo e alla vera concentrazione del pensiero. Anche se l'essere umano fallisce più e più volte nel realizzare il suo scopo ( come deve necessariamente accadere fino a che la debolezza non viene debellata ), *la forza interiore guadagnata* sarà la misura del suo *vero* successo, e questa formerà un nuovo punto di partenza per futuri

trionfi e potere.

Egli dovrebbe rendere il suo scopo il suo dovere supremo, e dovrebbe dedicare sè stesso al suo raggiungimento.

Quelli che non sono preparati alla formulazione di un grande scopo per sè stessi, dovrebbero mantenere i propri pensieri sulla realizzazione perfetta del loro compito, non importa quanto insignificante questo compito possa sembrare. Solo in questo modo i pensieri possono essere raccolti e focalizzati, sviluppando risolutezza ed energia, e una volta giunti a questo, non c'è niente che non possa essere realizzato.

Le anime più deboli, che conoscono la loro debolezza, se crederanno alla verità che *il potere può essere sviluppato attraverso lo sforzo e la pratica*, cominceranno all'istante a esercitarla, e aggiungendo sforzo su sforzo, pazienza su pazienza, potere su potere, non cesseranno mai di svilupparsi, e cresceranno alla fine alle supreme altezze della divinità.

Il potere può essere sviluppato  
attraverso lo sforzo e la pratica.

Come un essere umano fisicamente debole può rendersi forte attraverso attento e paziente allenamento, così l'essere umano dai pensieri deboli può renderli forti esercitando sè stesso al retto pensare.

Allontanare la debolezza e la mancanza di scopo, e cominciare a pensare in accordo ad uno scopo, significa entrare nella schiera di quei forti che riconoscono il fallimento solo come uno dei percorsi diretti alla realizzazione; nella schiera di coloro che fanno in modo che tutte le condizioni siano loro utili, che pensano intensamente, che provano senza paura, che realizzano autoritariamente.

Dopo aver concepito il suo scopo, un essere umano dovrebbe mentalmente delineare un sentiero diretto ed accurato verso il suo conseguimento, senza guardare nè a destra nè a sinistra. Dubbi e paure dovrebbero essere



rigorosamente escluse: sono elementi disintegranti che fanno a pezzi la linea diretta dello sforzo finalizzato, prima curvandola e poi rendendola vana e inutile. I pensieri di dubbio e paura non realizzeranno mai niente, e mai lo faranno. Essi conducono sempre al fallimento. Scopo, energia, potere di fare, e tutti i pensieri energici cessano quando si insinuano il dubbio e la paura.

I pensieri di dubbio e paura  
non realizzeranno mai niente,  
e mai lo faranno.

La volontà di fare scaturisce dalla conoscenza che *noi possiamo* fare. Dubbio e paura sono i grandi nemici della conoscenza, e chi li incoraggia, chi non li uccide, contrasta sè stesso ad ogni passo.

Chi ha sconfitto il dubbio e la paura ha sconfitto il fallimento. Ogni suo pensiero è alleato col potere, e tutte le difficoltà sono coraggiosamente incontrate e saggiamente superate. I suoi scopi sono opportunamente piantati, ed essi

fioriscono, dando alla luce frutti che non possono cadere prematuramente al suolo.

Chi ha sconfitto il dubbio e la paura  
ha sconfitto il fallimento.  
Ogni suo pensiero è alleato col potere.

Il pensiero alleato coraggiosamente allo scopo diventa una forza creativa. Chi *conosce* questo è pronto a divenire qualcosa di più alto e più forte di un mero fagotto di pensieri oscillanti e sensazioni fluttuanti. Chi *mette in pratica* questo è diventato il controllore consapevole ed intelligente dei suoi poteri mentali.

Il pensiero alleato coraggiosamente allo  
scopo diventa una forza creativa.

## Capitolo 5

# **Il fattore pensiero nella realizzazione**



Tutto ciò che un essere umano ottiene e tutto ciò che fallisce di ottenere è il diretto risultato dei suoi pensieri. In un Universo ordinato secondo giustizia, dove la perdita di equilibrio potrebbe significare la totale distruzione, la responsabilità individuale deve essere assoluta. La debolezza e la forza, la purezza e l'impurezza di un essere umano sono sue personali, non di un altro essere umano. Esse sono causate da lui stesso, non da un altro; e possono essere cambiate solo da lui stesso, mai da un altro. Anche la sua condizione è sua personale, e non responsabilità di un altro. La sua sofferenza e la sua felicità si sono evolute dall'interno. Come egli pensa, così è; come egli continua a pensare, così rimane.

Come egli pensa, così è; come egli  
continua a pensare, così rimane.

Un essere umano forte non può aiutarne uno più debole a meno che il più debole *non lo voglia*, ed anche allora costui deve diventare forte in sè stesso. Egli deve, attraverso il suo personale sforzo, sviluppare la forza che egli ammira nell'altro. Nessun'altro se non lui stesso può cambiare la sua condizione.

E' divenuta consuetudine per gli esseri umani pensare e dire "Molti uomini sono schiavi perchè esiste un oppressore; lasciateci odiare l'oppressore". Adesso, tuttavia, in una crescente minoranza c'è la tendenza a rivoltare questo giudizio, e dire "Un uomo è oppressore perchè molti sono schiavi; lasciateci disprezzare gli schiavi". La verità è che l'oppressore e lo schiavo stanno cooperando nell'ignoranza, e mentre sembrano affliggersi l'uno con l'altro, in realtà stanno affliggendo loro stessi. Una perfetta Conoscenza percepisce l'azione di una legge nella debolezza dell'oppresso e nel potere applicato erroneamente dell'oppressore. Un Amore perfetto, vedendo la sofferenza che entrambe le condizioni comportano, non ne condanna nessuna. Una Compassione perfetta abbraccia sia l'oppressore che l'oppresso.

Chi ha sconfitto la debolezza, ed ha messo da parte tutti i pensieri egoistici, non è un oppressore, nè un oppresso. Egli è libero.

Un essere umano può levarsi, conquistare ed ottenere solo attraverso l'innalzamento dei suoi pensieri. Egli può rimanere debole, abietto e miserabile solo rifiutando di innalzare i suoi pensieri.

Prima che un essere umano possa ottenere qualcosa, anche nel mondo materiale, deve sollevare i suoi pensieri al di sopra della servile indulgenza animale. Per raggiungere ciò che vuole, egli non deve cedere a nessun abbruttimento e a nessun egoismo; deve resistere con ogni mezzo: almeno una parte di queste tendenze deve essere sacrificata. Un essere umano il cui primo pensiero è una indulgenza bestiale non può pensare chiaramente, nè pianificare metodicamente. Egli non può trovare e sviluppare le sue risorse latenti, e fallirà in ogni impresa. Non avendo cominciato risolutamente a controllare i suoi pensieri, non è nella posizione di controllare le situazioni e di assumersi serie responsabilità. Non è preparato

ad agire in maniera indipendente, ma è limitato dai pensieri che sceglie.

Un essere umano il cui primo pensiero è una indulgenza bestiale non può pensare chiaramente, nè pianificare metodicamente.

Non può esserci progresso nè conseguimento senza sacrificio. Un successo materiale di un essere umano sarà commisurato al sacrificio dei suoi confusi pensieri animali, alla focalizzazione della sua mente sullo sviluppo dei suoi progetti, al rafforzamento del suo proposito e alla fiducia in sè stesso. Più in alto egli solleva i suoi pensieri, più diviene forte, integro e retto, più grande sarà il suo successo, più benedetti e durevoli saranno i suoi conseguimenti.

Non può esserci progresso nè conseguimento senza sacrificio.

L'Universo non favorisce gli avidi, i disonesti, i viziosi, sebbene ad un livello meramente superficiale può talvolta sembrare così; esso aiuta gli onesti, i magnanimi, i virtuosi. Tutti i



grandi Maestri di tutte le epoche hanno dichiarato questo in varie forme, e per provarlo e realizzarlo in sè stesso un essere umano non deve fare altro che persistere nel rendere sè stesso sempre più virtuoso sollevando i propri pensieri.

Le realizzazioni intellettuali sono il risultato di un pensiero consacrato alla ricerca della conoscenza, o alla ricerca della bellezza e della verità nella vita e nella natura. Tali realizzazioni possono talvolta essere legate alla vanità e all'ambizione, ma non sono la conseguenza di queste caratteristiche. Esse sono il risultato naturale di un lungo ed arduo sforzo, e di pensieri puri ed altruisti.

Le realizzazioni spirituali sono il compimento di sacre aspirazioni. Chi vive concependo costantemente pensieri nobili ed elevati, chi persiste nella purezza e nell'altruismo, diverrà, così come il Sole raggiunge il suo zenith e la Luna la sua pienezza, saggio e nobile nel carattere, e si eleverà in una posizione di influenza e benedizione.

Una realizzazione, di qualsiasi tipo, è la corona dello sforzo, il diadema del pensiero. Attraverso l'aiuto di autocontrollo, fermezza, purezza, rettitudine, e di pensieri ben diretti, un essere umano ascende. Con abbruttimento, indolenza, impurezza, corruzione, e pensieri confusi, un essere umano discende.

Una realizzazione, di qualsiasi tipo,  
è la corona dello sforzo,  
il diadema del pensiero.

Un essere umano può levarsi verso un grande successo nel mondo, ed anche ad altitudini sacre nel reame spirituale, e di nuovo scendere nella debolezza e nell'infelicità, se concede il permesso a pensieri arroganti, egoisti e corrotti di prendere il possesso di sè.

Le vittorie ottenute con retto pensiero possono essere mantenute solo con l'attenzione. Molti si abbandonano quando il successo è assicurato, e rapidamente cadono nell'insuccesso.

Tutte le realizzazioni, dal campo degli affari a

quello intellettuale o spirituale, sono il risultato di pensieri precisamente diretti, sono governate dalla stessa legge e sono conseguite con lo stesso metodo; l'unica differenza è *l'obiettivo da realizzare*.

Chi vuole realizzare poco può sacrificare poco. Chi vuole realizzare molto deve sacrificare molto. Chi vuole realizzare moltissimo, moltissimo deve sacrificare.



## Capitolo 6

# **Visioni e Ideali**



I sognatori sono i salvatori del mondo. Come il mondo visibile è sostenuto dall'invisibile, così gli esseri umani, attraverso tutti i loro giudizi, peccati e ignobili inclinazioni, sono nutriti dalle meravigliose visioni dei loro sognatori solitari. L'Umanità non può dimenticare i suoi sognatori. Non può permettere ai loro ideali di sbiadirsi e morire. Essa vive in loro. Li conosce nelle *realtà* che un giorno vedrà e realizzerà.

I sognatori sono i salvatori del mondo.

Compositori, scultori, pittori, poeti, profeti, saggi, questi sono i creatori del mondo del futuro, gli architetti del paradiso. Il mondo è meraviglioso perchè essi hanno vissuto; senza di loro, l'operosa umanità perirebbe.

Colui che serba nel suo cuore una meravigliosa visione, un nobile ideale, un giorno lo realizzerà.

Colombo serbava la visione di un altro mondo, e lo scoprì. Copernico nutriva la visione di una molteplicità di mondi e un più ampio Universo, e la svelò. Buddha osservò la visione di un mondo spirituale di immacolata bellezza e di perfetta pace, e vi entrò.

Prenditi cura delle tue visioni. Prenditi cura dei tuoi ideali. Prenditi cura della musica che appassiona il tuo cuore, della bellezza che si forma nella tua mente, dell'avvenenza che drappeggia i tuoi pensieri più puri, perchè è da tutto questo che le condizioni più incantevoli e gli ambienti più celestiali nasceranno e cresceranno; è da questo, se solo vi rimarrai fedele, che il tuo mondo sarà alla fine costruito.

Prenditi cura della musica che  
appassiona il tuo cuore, della bellezza  
che si forma nella tua mente,  
dell'avvenenza che drappeggia i tuoi  
pensieri più puri.

Desiderare è ottenere; aspirare è conseguire.  
Credete davvero che i desideri più indegni di un



essere umano ricevano la più colma misura di gratificazione, mentre le sue più pure aspirazioni muoiano per mancanza di sostentamento? Questa non è la Legge. Questo stato di cose non può mai prevalere - "Chiedi e ricevi".

Sogna nobili sogni, e come tu sogni, così diverrai. La tua Visione è la promessa di quello che un giorno sarà. Il tuo Ideale è la profezia di ciò che alla fine sarà svelato.

Sogna nobili sogni, e come tu sogni,  
così diverrai.

Le più grandi realizzazioni sono state, all'inizio e per un certo tempo, un sogno. La quercia dorme nella ghianda; l'uccello attende nell'uovo; e nella più alta visione dell'anima un angelo si sta risvegliando e animando. I sogni sono la semenza delle realtà.

Le tue circostanze possono non essere le più congeniali, ma non rimarranno tali a lungo se concepisci un Ideale e fai ogni sforzo possibile

per raggiungerlo. Non si può viaggiare *nell'interiore* e restare fermi *nell'esteriore*. Ecco qui un giovane messo duramente alle strette dalla miseria e dalla fatica; confinato per molte ore in un insalubre officina; senza istruzione, e carente di qualsivoglia raffinatezza. Ma egli sogna cose migliori. Egli pensa all'intelligenza, alla raffinatezza, alla grazia e alla bellezza. Egli immagina, costruendola mentalmente, una ideale condizione di vita. La visione di una più ampia libertà e di maggiori possibilità prende possesso di lui; il fermento lo esorta all'azione, ed egli utilizza tutto il suo tempo libero e tutti i mezzi a sua disposizione, per quanto modesti possano essere, nello sviluppo dei suoi poteri e delle sue risorse latenti.

Molto presto la sua mente cambia così tanto che l'officina non riesce più a contenerlo. Egli è diventato così estraneo alla mentalità di quel luogo che cade letteralmente fuori dalla sua vecchia vita come un capo di vestiario viene dimesso, e con la crescita delle opportunità che si adattano alla portata dei suoi poteri in espansione, egli lascia quella condizione per sempre.

Molto presto la sua mente cambia  
così tanto che l'officina  
non riesce più a contenerlo.

Anni dopo incontriamo questo giovane come un uomo maturo. Lo ritroviamo maestro di certe forze della mente che controlla con potere quasi ineguagliabile e con una influenza che raggiunge il mondo intero. Nelle sue mani egli tiene le redini di enormi responsabilità. Egli parla, ed ecco! le vite delle persone sono cambiate. Uomini e donne pendono dalle sue parole e riplasmano le loro qualità, e, come un sole, egli diviene il centro fisso e luminoso attorno a cui orbitano innumerevoli destini. Egli ha realizzato la Visione della sua giovinezza. Egli è divenuto uno con il suo Ideale.

E anche tu, che stai leggendo, realizzerai la Visione ( non i vani desideri ) del tuo cuore, sia essa indegna o meravigliosa, o una mistura delle due, perchè graviterai sempre verso quello che segretamente ami di più. Nelle tue mani saranno messi gli esatti risultati dei tuoi pensieri;

riceverai quello che meriti, nè più, nè meno. Qualsiasi siano le tue condizioni ambientali in questo momento, tu cadrai, ti fermerai o ti solleverai con i tuoi pensieri, la tua Visione, il tuo Ideale. Più brame e desideri ti controlleranno, più meschino diverrai; più le aspirazioni prevarranno, più grande diventerai.

Nelle meravigliose parole di Stanton Kirkham Dave, *“Potresti essere un contabile, e improvvisamente uscire fuori dalla porta che per così tanto tempo ti è apparsa come la barriera dei tuoi ideali e ritrovarti davanti ad una platea – la penna ancora dietro il tuo orecchio, l’inchiostro che macchia ancora le tue dita – e subito riversare nel mondo il torrente della tua ispirazione. Potresti essere un pastore, e vagare per la città – bucolico e a bocca aperta; vagare, sotto la guida intrepida dello Spirito, fino allo studio di un maestro, che dopo un certo tempo ti dirà “Non ho più niente da insegnarti”. In quel momento tu sarai il maestro, quello che sognava non molto tempo prima grandi cose mentre conduceva le pecore al pascolo. Deporrà la sega e la pialla e prenderai su te stesso la responsabilità della rigenerazione del mondo.”*

Gli incuranti, gli ignoranti e gli indolenti, vedendo solo gli effetti apparenti delle cose e non le cose quali esse sono, parlano di buona sorte, fortuna, occasione. Vedono un uomo diventare ricco e dicono *"Com'è fortunato!"*. Osservano un altro diventare intellettuale, ed esclamano *"Com'è stato favorito dalla sorte!"*. Notano le sante qualità e la vasta influenza di un altro, e commentano *"Le occasioni gli si presentano ad ogni passo!"*

Essi non vedono le prove, gli insuccessi e gli sforzi che questi esseri hanno volontariamente affrontato per guadagnarsi le loro esperienze. Non hanno alcuna conoscenza dei sacrifici che essi hanno fatto, o degli sforzi che hanno sostenuto senza mai abbattersi, o della fede che hanno avuto, per sconfiggere ciò che sembrava apparentemente insormontabile e realizzare la Visione del loro cuore. Essi non sanno dell'oscurità e delle angosce; essi vedono solo la luce e la gioia, e la chiamano "fortuna"; non vedono il lungo e faticoso viaggio, ma osservano solo il piacevole traguardo, e lo chiamano "buona sorte"; non comprendono il processo, ma percepiscono solo il risultato, e lo chiamano

“occasione”.

In tutte le questioni umane ci sono *sforzi* e ci sono *risultati*, e l'intensità dello sforzo è la misura del risultato. Non esiste casualità. “Doni”, poteri, o il possesso di beni materiali, intellettuali e spirituali sono i frutti di uno sforzo. Essi sono pensieri compiuti, mete raggiunte, visioni realizzate.

In tutte le questioni umane ci sono *sforzi* e ci sono *risultati*, e l'intensità dello sforzo è la misura del risultato.  
Non esiste casualità.

La Visione che glorifichi nella tua mente, l'Ideale che incoroni nel tuo cuore – questo sarà ciò di cui la tua vita sarà fatta, questo sarà ciò che tu diventerai.

## Capitolo 7

# Serenità





La tranquillità della mente è uno dei meravigliosi gioielli della saggezza. E' il risultato di un lungo e paziente sforzo di autocontrollo. La sua presenza è una indicazione di una maturata esperienza, e di una più che ordinaria conoscenza delle leggi e del funzionamento del pensiero.

Un essere umano diviene tanto più calmo quanto più vede sè stesso come un essere che si è evoluto attraverso i suoi pensieri, perchè tale conoscenza comporta la comprensione che le sue condizioni esteriori sono il risultato dei suoi pensieri. Mentre sviluppa una retta comprensione, e vede sempre più chiaramente agire la legge di causa – effetto nelle interne relazioni tra le cose, egli cessa di agitarsi, infuriarsi, preoccuparsi e affliggersi, e rimane in equilibrio, risoluto, sereno.

Un essere umano tranquillo, avendo imparato come governare sè stesso, sa come adattarsi agli

altri; ed essi, a loro volta, riveriscono la sua forza spirituale, e sentono che possono imparare e fidarsi di lui. Più tranquillo un essere umano diventa, più grande è il suo successo, la sua influenza, il suo potere di fare del bene. Anche un semplice commerciante scoprirà che la sua prosperità negli affari aumenta sviluppando un più grande autocontrollo ed equanimità, perchè la gente preferirà sempre trattare con chi ha un comportamento fortemente equilibrato.

Un essere umano molto tranquillo è sempre amato e riverito. Egli è come un albero che dona la sua ombra in una arida landa, come una roccia che ripara dalla tempesta. Chi non ama un cuore tranquillo, una vita bilanciata e piacevolmente temperata? Non importa se piova o ci sia il sole, o quali cambiamenti giungano a coloro i quali possiedono queste qualità benedette, perchè essi sono sempre gentili, sereni e calmi. Quello squisito equilibrio interiore che chiamiamo serenità è l'ultima lezione da apprendere; è la fioritura della vita, il fruttificare dell'anima. Essa è preziosa come la saggezza, molto più desiderabile dell'oro – sì, anche dell'oro più raffinato. Che laghetto

insignificante appare l'attività di accumulare denaro rispetto ad una vita serena – una vita che dimora nell'oceano della Verità, sotto le sue onde, oltre la portata delle tempeste, nella Calma Eterna!

Egli è come un albero che dona la sua ombra in una arida landa, come una roccia che ripara dalla tempesta.

*“Quante persone conosciamo che rendono amara la loro vita, che rovinano tutto ciò che è dolce e meraviglioso con esplosioni di collera, che distruggono il loro equilibrio interiore facendosi cattivo sangue! Per la grande maggioranza delle persone è un problema non rovinare la propria vita e la propria felicità con la mancanza di autocontrollo. Quante poche persone incontriamo nella nostra vita che sono ben equilibrate, che hanno quello squisito equilibrio che è caratteristico di un'indole perfetta!”*

Sì, l'umanità si gonfia di passioni incontrollate, è tumultuosa per afflizioni non governate, è sballottata dall'ansietà e dal dubbio. Solo un essere umano saggio, solo colui i cui pensieri

sono sotto controllo e purificati, mette i venti e le tempeste dell'anima sotto il suo comando.

Le anime agitate da venti di tempesta, dovunque possano essere, sotto qualsiasi condizione vivano, sappiano questo – nell'oceano della vita, le isole della Benedizione sono la terra serena e soleggiata dei tuoi ideali che attende il tuo arrivo. Mantieni saldamente la tua mano sul timone del pensiero. Nella nave della tua anima giace disteso il Capitano comandante; sta dormendo; sveglialo. L'Autocontrollo è la forza; il Retto Pensiero è la padronanza; la Quietude è il potere. Pronuncia nel profondo del tuo cuore, *"Pace, sii quieto!"*

*Pace, sii quieto!*



James Allen nasce a Leicester, in Inghilterra, nel 1864. Dopo aver trascorso la sua giovinezza lavorando duramente in diverse aziende per sostenere la sua famiglia, diventa segretario esecutivo di una grande azienda; poi, ispirato dagli scritti di *Leo Tolstoj*, si ritira nel 1902 con sua moglie in un cottage nel Devon, per seguire una vita semplice e di contemplazione. In questo periodo scrive 19 opere e fonda una rivista.

*As a man thinketh*, la sua opera più conosciuta, viene pubblicata per la prima volta nel 1902.

Breve sunto estratto da Wikipedia, all'indirizzo  
[http://en.wikipedia.org/wiki/James\\_Allen\\_%28author%29](http://en.wikipedia.org/wiki/James_Allen_%28author%29)





**MareNectaris** è un Centro di Crescita Personale il cui intento è sperimentare e condividere tecniche, strumenti e metodologie che facilitino e permettano la piena realizzazione di un essere umano, cioè la sua comprensione sempre più consapevole di ciò che è veramente. La traduzione e diffusione in italiano di questa opera è un progetto integrato all'interno di questa visione.

Se vuoi saperne di più, e conoscere nel dettaglio i progetti in cui il Centro è coinvolto, visita il sito internet

**<http://www.marenectaris.net>**



# Indice generale

Prefazione.....	7
Introduzione.....	13
Effetti del pensiero sulle circostanze.....	21
Effetti del pensiero sulla salute e sul corpo.....	45
Pensiero e scopo.....	51
Il fattore pensiero nella realizzazione.....	59
Visioni e Ideali.....	69
Serenità.....	79



- *Note* -

- *Note* -

- *Note* -

- *Note* -



- *Note* -

- *Note* -



