

**IL POTERE  
E L' USO  
DEL PENSIERO**

**C. W. Leadbeater**

Traduzione di  
The power and the Use of Thought, Theosophical Editions, 1911

Coloro che non conoscono la Teosofia a volte suppongono che sia solo un sistema di filosofia speculativa. Niente potrebbe essere più lontano dalla verità; non c'è assolutamente niente di speculativo in essa, perché è fondata interamente sull'osservazione di fatti, e su esperimenti condotti in connessione con i fenomeni e le forze della Natura. Dal suo studio emerge una regola pratica di condurre la propria vita – una regola che non può non influenzare il pensiero e l'azione dei suoi studenti in ogni momento della loro esistenza. Ciò accade principalmente perché essa va a studiare la vita come realmente è, così che i suoi studenti divengano familiari con l'inezia del mondo in cui vivono, invece che conoscerne solo la parte meno importante. Essi vengono condotti a comprendere le leggi dell'evoluzione; e naturalmente imparano a vivere in accordo con quelle leggi e a prendere in considerazione le parti non visibili del mondo così come la parte infinitesimale che è raggiungibile dai sensi fisici.

Della natura generale del mondo non visibile ho già scritto altrove (*Il lato nascosto delle cose*). Per il momento, concentriamo la nostra attenzione su una delle caratteristiche più evidenti – la pronta risposta dei tipi più sottili di materia (di cui il mondo è costruito) alle influenze del pensiero e della emozione umani. E' difficile per coloro che non hanno studiato il soggetto afferrare l'assoluta realtà di queste forze – comprendere che sono sotto ogni aspetto definite nella loro azione sulla materia sottile come lo è il potere del vapore o dell'elettricità sulla materia fisica. Ognuno sa che un uomo che ha a disposizione una gran quantità di vapore o di elettricità può fare del lavoro utile e produrre risultati definiti; ma poche persone sanno che ogni uomo ha a disposizione un certo ammontare di un potere diverso e più alto, e che con esso può produrre risultati altrettanto reali e definiti.

C'è, dunque, un potere posseduto da tutti, ma usato intelligentemente solo da pochi. E' quindi, questo, un soggetto degno di interesse e di investigazione. In realtà, ognuno di noi sta già inconsciamente facendo uso di quel potere e, a causa della sua ignoranza, lo sta impiegando in modo scorretto, causando del male invece che del bene. Il possesso di potere implica responsabilità; perciò, al fine di evitare di far del male intenzionalmente, e per utilizzare completamente questa magnifica possibilità, sarà bene per noi imparare tutto quello che possiamo sull'argomento.

Che cosa, dunque, è il pensiero, e come mostra se stesso? Coloro che hanno una sia pur superficiale dimestichezza con la letteratura teosofica sono consapevoli che l'uomo possiede un veicolo corrispondente ad ognuno dei mondi interpenetranti del nostro sistema solare – che il suo **corpo astrale** è il veicolo dei suoi desideri, passioni, ed emozioni; e che il

suo pensiero si esprime attraverso quel veicolo di materia più sottile che comunemente chiamiamo **corpo mentale**. E' in quest' ultimo veicolo che il pensiero mostra se stesso alla vista del chiaroveggente; e appare come una vibrazione della materia – una vibrazione che produce vari effetti, tutti in linea con ciò che l'esperienza scientifica nel mondo fisico ci induce ad aspettarci.

- Primo, c'è l'effetto prodotto sul corpo mentale stesso; ed ha l'effetto di **produrre un'abitudine**. Ci sono molti tipi diversi di materia nel corpo mentale; ed ognuno di essi appare avere il suo tipo di oscillazione a cui sembra più abituato, così che risponde prontamente ad esso e tende a ritornarvi il prima possibile, quando ne viene allontanato da qualche emozione o pensiero violento. Un pensiero sufficientemente forte può, al momento, mettere in vibrazione all'unisono l'intera materia del corpo mentale ; ed ogni volta che questo accade è un po' più facile che accada di nuovo. Viene stabilita l'abitudine del corpo mentale a vibrare a quella frequenza, così che l'uomo prontamente ripeterà quel particolare pensiero.

- Secondo, c'è l'effetto prodotto sugli altri veicoli dell'uomo che sono più o meno densi del corpo mentale. Sappiamo che nel mondo fisico i disturbi di un tipo di materia sono prontamente comunicati ad altri tipi – che, per esempio, un terremoto produrrà una onda potente nel mare; e, ancora, che un disturbo dell'aria da parte di un temporale produce onde nell'oceano sotto di sé. Proprio nello stesso modo, un disturbo nel corpo astrale di un uomo (cioè, quello che comunemente chiamiamo un'emozione) produrrà ondulazioni nel corpo mentale e causerà pensieri corrispondenti a quella emozione. Viceversa, il movimento nel corpo mentale influenzerà quello astrale, se è di un tipo che può influenzarlo – che significa che certi tipi di pensiero provocheranno facilmente emozioni. Proprio come la vibrazione mentale agisce sulla materia astrale, che è più densa , così agisce anche inevitabilmente sulla materia del **corpo causale**, che è più sottile. Perciò i pensieri abituali dell'uomo costruiscono le qualità nell'Io dell'uomo. Fino ad ora, abbiamo trattato dell'effetto del pensiero dell'uomo su se stesso. Adesso guardiamo gli effetti che il pensiero produce al di fuori di se stesso – cioè sul mare di materia mentale che circonda noi tutti, come se fosse una atmosfera.

- In terzo luogo, quindi, ogni pensiero produce una vibrazione che si irradia, e che può essere semplice o complessa a seconda della natura del pensiero che la fa nascere. Questa vibrazione può, in certe condizioni, essere confinata al mondo mentale, ma può anche produrre un effetto in mondi sopra e sotto di esso. Se il pensiero è puramente intellettuale e

impersonale – se, per esempio, il pensatore sta considerando un sistema filosofico o cercando di risolvere un problema in algebra o geometria – l'onda inviata influenzerà solo la materia mentale. Se il pensiero è di natura spirituale – se è avvolto da amore o aspirazione, o da profondi sentimenti altruistici – darà luogo a vibrazioni degli strati mentali superiori, e potrebbe perfino prendere a prestito un po' di splendore e gloria del livello intuitivo – una combinazione che lo renderebbe estremamente potente. Se, d'altro canto, il pensiero si tinge di desideri personali o egoistici, le sue oscillazioni andrebbero subito verso il basso e perderebbero gran parte della loro forza nel mondo astrale.

Tutte queste ondulazioni agiscono sui loro rispettivi livelli così come fa nel mondo fisico una vibrazione luminosa o sonora. Esse si irradiano in tutte le direzioni, divenendo sempre meno potenti a seconda della distanza dalla loro fonte. Ma dobbiamo ricordare che le radiazioni non influenzano solo il mare di materia mentale che ci circonda, ma altri corpi mentali che si muovono in questo mare. Conosciamo tutti l'esperimento in cui una nota suonata su un pianoforte, o una corda suonata su un violino, riescono a far vibrare la nota corrispondente su un altro strumento dello stesso genere che è stato accordato alla stessa nota. Così come la vibrazione sorta in uno strumento viene veicolata dall'aria e agisce sull'altro strumento, così la vibrazione-pensiero che nasce in un corpo mentale viene veicolata dalla materia mentale che ci circonda e viene riprodotta in un altro corpo mentale – che, detto in altro modo, significa che il pensiero è contagioso. Torneremo più tardi a questa considerazione.

- In quarto luogo, ogni pensiero produce non solo un' onda ma una forma, un oggetto definito e separato, che ha una forza e vitalità di un certo tipo e, in molti casi, si comporta come una creatura temporaneamente vivente. Questa forma, come la vibrazione, può esistere anche solo nel mondo mentale; ma molto più frequentemente discende nei piani astrali e produce i suoi principali effetti nel mondo delle emozioni. Lo studio di queste forme-pensiero è di grande interesse; un resoconto dettagliato di molte di esse, con illustrazioni colorate del loro aspetto, si può trovare nel libro "*Forme-pensiero*" (Leadbeater, Besant). Al momento, però, ci interesseremo meno del loro aspetto e più dei loro effetti e dei modi in cui possono essere utilizzate.

Consideriamo separatamente l'azione di queste due manifestazioni di potere-pensiero. La vibrazione può essere semplice o complessa, secondo il carattere del pensiero; ma la sua forza si riversa principalmente su qualcuno dei quattro livelli della materia mentale – le quattro suddivisioni che costituiscono la parte inferiore del mondo mentale. La maggior parte dei pensieri dell'uomo ordinario si centrano attorno a lui, ai suoi desideri,

emozioni, e sono perciò vibrazioni delle suddivisioni più basse della materia mentale; in verità, la parte corrispondente del corpo mentale è l'unica che è al momento pienamente sviluppata e attiva nella maggior parte degli uomini. Non si deve dimenticare che, riguardo a questo, il corpo mentale si comporta diversamente dal corpo astrale. Nell'uomo ordinario di media cultura della nostra razza, il corpo astrale è pienamente sviluppato, come il fisico, ed egli è perfettamente in grado di usarlo come veicolo di consapevolezza. Ma non ha ancora l'abitudine di usarlo, perciò non è perfettamente cosciente dei suoi poteri; poteri che comunque esistono, e che aspettano solo che egli prenda l'abitudine ad usarli. Quando egli si trova ad usarli, nel mondo astrale, o durante il sonno, o dopo la morte, egli è pienamente capace di vedere, udire, e muoversi a volontà in quel mondo. La distanza coperta da una tale onda e la forza della sua persistenza con cui può stimolare i corpi mentali di altri dipendono dalla forza e dalla chiarezza del pensiero originale. È come la voce di uno speaker, che mette in movimento onde sonore che irradiano da lui in tutte le direzioni, e portano le sue parole a tutti coloro che sono ad una certa distanza; la distanza a cui la sua voce può penetrare dipende dalla sua forza e dalla chiarezza del suo enunciato.

Esattamente nello stesso modo, un pensiero forte andrà molto più lontano di uno debole e indeciso; ma la chiarezza e la definizione sono di importanza perfino più grande, che non la forza. Di nuovo, così come la voce dello speaker può non essere udita da uomini che sono impegnati in altre cose, così una forte onda di pensiero può non influenzare affatto un uomo, se egli sta pensando ad altro. Molti uomini, tuttavia, non pensano in modo così forte e definito, ad eccezione di quando fanno qualcosa che cattura completamente la loro attenzione, perciò ci sono sempre molte menti che possono essere considerevolmente influenzate dai pensieri che le colpiscono. L'azione di questa vibrazione è estremamente adattabile. Può riprodurre esattamente se stessa, se trova un corpo mentale che risponde prontamente ad essa in ogni particolare; ma se questo non è il caso, può comunque produrre un deciso effetto lungo linee grossolanamente simili. Supponiamo, ad esempio, che un cattolico sia inginocchiato in devozione davanti ad un'immagine della Beata Vergine. Mandando onde in ogni direzione che sono fortemente devozionali; se impattano il corpo mentale di un altro Cattolico, faranno nascere in lui un pensiero molto simile a quello originale. Ma se dovessero impattare un Cristiano di un'altra Chiesa, non abituato all'immagine della Beata vergine, faranno nascere sempre un pensiero di devozione, ma seguendo i canali a cui egli è più abituato, diretti, magari, verso il Cristo.

Allo stesso modo, se dovessero impattare un Mussulmano, farebbero nascere in lui devozione verso Allah, mentre nel caso di un Indu l'oggetto

devozionale potrebbe essere Krishna. Farebbero comunque nascere un sentimento di devozione dovunque ci sia la possibilità che nasca un sentimento del genere. Se dovessero impattare il corpo mentale di un materialista, a cui è sconosciuta l'idea della devozione, produrrebbero comunque un effetto elevato: potrebbero non subito creare un tipo di vibrazione a cui tale uomo è totalmente disabituato, ma la loro tendenza sarebbe quella di mettere in attività una parte superiore del suo corpo mentale, e, anche se in modo meno permanente che nel caso del ricevente simpatetico, farebbero sicuramente del bene.

L'azione di un pensiero malvagio o impuro è governata dalle stesse leggi. Un uomo che è così sciocco da permettere a se stesso di avere pensieri di odio o invidia verso qualcuno, irradia un'onda che tende a provocare passioni simili in altri; e, anche se il suo odio è verso qualcuno che è totalmente sconosciuto ai riceventi, pure la radiazione farebbe nascere in questi emozioni della stessa natura, magari per una persona completamente differente.

Il lavoro delle forme-pensiero è più limitato ma molto più preciso di quello delle onde. Non può raggiungere così tante persone – in realtà possiamo dire che non può agire affatto su una persona a meno che egli non abbia già qualcosa della stessa vibrazione dell'energia della forma-pensiero. I poteri e le possibilità di queste forme-pensiero ci saranno più chiari se tentiamo di classificarle. Consideriamo prima il pensiero che è diretto verso un'altra persona – come quando un uomo rivolge un pensiero di gratitudine, o di invidia, verso qualcun altro. Un tale pensiero produce onde che si irradiano con la stessa precisione di altre, e perciò tenderanno a riprodurre se stesse nelle menti di coloro che sono sotto la loro sfera di influenza. Ma la forma-pensiero che viene creata ha una intenzione definita e appena si allontana dai corpi astrale e mentale del pensatore va dritta verso la persona verso la quale era rivolta, e si affretta verso il suo obiettivo. Può essere paragonata ad una gabbia di Leyden con la sua carica di elettricità – la materia dei mondi mentale e astrale formano il corpo rappresentato dalla gabbia, e l'energia vibrante del pensiero che vivifica la gabbia corrisponde alla carica di elettricità. Se l'uomo verso cui viene diretta è, in quel momento, passivo, o se ha con sé vibrazioni armoniche a quella forma pensiero, la forma-pensiero si scaricherà subito su di lui. I suoi effetti saranno naturalmente di provocare un'onda simile alla sua, o, se già esisteva un'onda del genere, di intensificarla. Se la mente dell'uomo è al momento occupata così intensamente in qualche altra cosa in modo tale che sia impossibile per la forma-pensiero trovare un varco di ingresso, la forma pensiero aleggia intorno a lui aspettando l'opportunità di scaricarsi addosso a lui. Nel caso di un pensiero che non è diretto verso qualche altra persona, ma è connesso principalmente col pensatore (come

poi è la maggior parte dei pensieri degli uomini) l'onda si diffonde in tutte le direzioni, come al solito, ma la forma-pensiero galleggia nelle immediate vicinanze del suo creatore, e la sua tendenza è quella di reagire con lui. Finché la sua mente è pienamente occupata con pensieri di altro tipo, la forma-pensiero aspetta; ma quando la sua mente riposa per un istante, essa ha l'opportunità di reagire su di lui, e immediatamente comincia a ripetersi- e a riportare la sua mente ad una ripetizione dello stesso pensiero che l'ha creato. Molti uomini possono essere visti con un tale contorno (come un guscio) di forme pensiero, e sentiranno spesso la loro pressione su di sé – una costante suggestione a pensare le stesse cose; e, se il pensiero è cattivo, potrebbe addirittura pensare di essere tentato dal demonio, mentre la verità è che è egli stesso il proprio tentatore e che i pensieri malvagi sono interamente di sua creazione.

In terzo luogo, esiste la classe di pensieri che non sono centrati né sul pensatore, né su nessuna persona in particolare. La forma pensiero generata in questi casi non aleggia intorno al suo creatore, né ha particolari attrazioni verso altre persone, perciò resta a fluttuare là dove è stata creata. Ogni uomo, dunque, mentre vive, produce queste tre classi di forme-pensiero

- quelle che si allontanano subito da lui, perché si dirigono verso un obiettivo particolare;
- quelle che gli aleggiano intorno e lo seguono ovunque vada;
- e quelle che egli lascia dietro di sé come una sorta di orma che traccia il suo sentiero.

L'intera atmosfera è riempita di pensieri di questo terzo tipo, vaghi e indeterminati; così che mentre camminiamo ne cogliamo, qua e là, attraverso una vasta massa di esse; e se le nostre menti non sono completamente occupate, questi vaghi frammenti dei pensieri di altre persone ci potrebbero seriamente influenzare. Essi si appoggiano alla mente che vaga oziosa, e probabilmente la maggioranza di essi non fa sorgere nessun interesse particolare; ma ogni tanto ne arriva uno che cattura la nostra attenzione e la mente si affretta verso di esso, ci si intrattiene per un minuto o due, e poi lo abbandona di nuovo, ma un po' più forte di quando l'ha trovato. Naturalmente questa mistura di pensieri di diverse fonti non ha nessuna coerenza definita – anche se bisogna ricordare che ognuno di essi può far nascere una linea di idee associate e far cominciare la mente a creare per conto proprio. Se un uomo si chiede improvvisamente, mentre sta camminando, “che cosa sto pensando, e perché? Come sono arrivato a pensare questo?” e se cerca di andare indietro e rifare la storia dei suoi pensieri negli ultimi 10 minuti, probabilmente sarà sorpreso nello scoprire quanti pensieri oziosi gli sono

passati in mente in quel lasso di tempo. E pochi sono pensieri suoi; sono semplicemente quei frammenti che ha colto, via via che li incontrava, e, nella maggior parte dei casi sono senza valore.

Adesso che capiamo l'azione del pensiero, vediamo che uso possiamo fare di questa conoscenza e quali considerazioni pratiche ne nascono.

Sapendo tutto questo, cosa possiamo fare per favorire la nostra evoluzione, e per aiutare gli altri? Ovviamente, una considerazione scientifica del modo in cui il pensiero lavora è materia di importanza molto superiore a quanto potremmo supporre. Dal momento che ogni pensiero o emozione produce un effetto permanente rinforzando o indebolendo una tendenza, e dal momento, inoltre, che ogni pensiero-vibrazione e forma-pensiero reagirà inevitabilmente col pensatore, deve essere esercitata la massima attenzione verso i pensieri e le emozioni di cui un uomo si circonda. L'uomo ordinario raramente pensa di controllare un'emozione; quando la sente nascere, la vive e gli sembra perfettamente naturale. Chi studia scientificamente l'azione di queste forze comprende che è nel suo interesse come anche suo dovere controllare ogni creazione e considerare, prima di permettere alla stessa di aleggiargli intorno, se è favorevole o pregiudiziale alla sua evoluzione.

Invece di permettere alle proprie emozioni di correre insieme a lui, deve sempre averle sotto controllo; e dal momento che lo stadio di evoluzione a cui siamo arrivati è lo sviluppo del corpo mentale, deve considerare seriamente questo argomento e vedere cosa può fare per favorire questo sviluppo. Invece di permettere alla mente di indulgere nei suoi vagabondaggi dovrebbe stabilire un controllo su di essa, riconoscendo che la mente non è l'uomo, ma uno strumento che l'uomo deve imparare a usare. Non si deve permettere di restare in balia di ogni forma-pensiero che gli viene incontro e lo impressiona. Isaac Watts, tanto tempo fa, sottolineava che "Satana trova sempre qualcosa da fare a chi è in ozio", e certamente c'è del vero in questo detto se viene applicato a questi livelli superiori. Infatti, la mente che viene lasciata non occupata è molto più facilmente impressionata da pensieri di ostacolo che non favorevoli. **Il primo passo per il controllo della mente è imparare a tenerla utilmente occupata- avere un definito set di pensieri utili come sfondo alle sue operazioni** – qualcosa a cui può sempre tornare quando non c'è bisogno immediato della sua attività.

Un altro punto molto importante nel suo allenamento, è che le dovrebbe essere insegnato ad **occuparsi interamente di ciò che deve fare** – in altre parole, dovrebbe acquisire il potere della concentrazione. Questo non è un compito facile, dal momento che qualsiasi persona non allenata troverà difficile tenere la mente ferma su un oggetto per più di cinque



minuti. Troverà che c'è una naturale tendenza a vagare, che arrivano ogni genere di pensieri. Il primo sforzo nel fissare la mente su un oggetto per cinque minuti consisterà nel passare cinque minuti a riportare indietro la mente più volte dai vari pensieri che si infiltrano. Fortunatamente, anche se la concentrazione in sé non è affatto facile, ci sono molte possibilità per allenarvisi, e l'acquisizione della capacità di concentrazione ci sarà di grande aiuto nella nostra attività quotidiana. Dovremmo imparare, qualunque sia la cosa che stiamo facendo, a focalizzare la nostra attenzione sopra di essa, e a fare tutto ciò che possiamo fare riguardo a quel compito e al nostro meglio. Se scriviamo una lettera, la lettera dovrà essere scritta accuratamente, senza trascurare alcun dettaglio; se stiamo leggendo un libro, anche se è solo un romanzo, lo leggeremo con attenzione, cercando di afferrare il significato voluto dall'autore e di ricavarne tutto quello che possiamo. Il comportamento di voler imparare sempre qualcosa, di non lasciar passare nemmeno un giorno senza fare questo esercizio, è uno dei più salutari; poiché è solo attraverso l'esercizio che si costruisce la forza, e il non uso produce solo debolezza e atrofia.

Un altro punto di grande importanza è che dovremmo imparare a usare la nostra energia. Ogni uomo possiede un certo ammontare di energia ed è responsabile nell'usarla al meglio. L'uomo ordinario spreca le sue forze nel modo più sciocco; ed è assolutamente importante imparare ad evitare questo. L'uomo medio è semplicemente un centro di vibrazioni disordinate; egli è costantemente in uno stato di preoccupazione, di affanno riguardo a qualcosa, o di depressione, oppure è troppo eccitato all'idea di possedere qualcosa. Per una ragione o l'altra è sempre in uno stato di agitazione non necessaria, in genere riguardo a cose banali. Anche se non ci pensa mai, egli sta influenzando, per tutto il tempo, chi gli sta vicino, attraverso le vibrazioni del suo corpo mentale e astrale; sta costantemente comunicando queste vibrazioni e questa agitazione agli sfortunati che gli stanno vicino. E' proprio perché milioni di persone sono così inutilmente agitati per ogni sorta di sciocchi desideri e emozioni che è difficile vivere, per una persona sensibile, in una grande città o in mezzo ad una folla.

Un altro modo in cui l'uomo medio disperde una gran quantità di forza è nel discutere senza necessità. Sembra impossibile per lui avere una opinione, che sia religiosa o politica, o parlare di qualcosa nella vita ordinaria, senza divenire preda di un desiderio insopprimibile di affermare questa opinione su tutte le altre. Sembra quasi incapace di capire il fatto elementare che quello che pensano gli altri non è affar suo, e che nessuno lo ha incaricato di far sì che il mondo abbia un'uniformità di pensiero. Il saggio capisce che la verità ha molte facce, non comprese da un solo uomo o da uno solo gruppo di uomini; sa che c'è spazio per la diversità di

opinioni su qualsiasi soggetto concepibile, e che perciò un uomo il cui punto di vista è opposto al proprio può avere lo stesso ragione, in buona fede. Sa che la maggior parte degli argomenti su cui può discutere non valgono nessuna discussione, e che quelli che parlano più ad alta voce e con più convinzione sono in genere quelli che ne sanno meno degli altri. Lo studente di occultismo perciò non perderà tempo nelle discussioni: se gli vengono chieste informazioni ne darà, ma senza perdere tempo in battaglie verbali.

Un altro sistema tristemente comune per perdere energia è nella preoccupazione: Molte persone costantemente prevedono sfortune per se stessi e per coloro che amano – angustiano se stessi con la paura di morire o di ciò che accadrà, con la paura di disastri economici o perdita di posizione sociale. Un grande ammontare di energia si dissipa attraverso queste linee di pensiero; ma tutte queste sciocchezze vengono allontanate da chi si rende conto che il mondo è governato da una legge di giustizia assoluta, che esiste una volontà superiore perché lui progredisca, e che non può sfuggire a tale progresso; che tutto ciò che gli accade lo aiuta in questo progresso, e che egli stesso è l'unica persona che può rallentare questo progresso. Allora non teme più niente per sé o per gli altri; semplicemente prosegue e svolge i suoi compiti al meglio; con la fiducia che, se fa questo, tutto andrà per lui nel modo migliore. Sa che la preoccupazione non ha mai aiutato nessuno, né è stata della benché minima utilità, ma che ha solo aiutato a disperdere energia e forza.

Il saggio non impiega la sua forza in emozioni mal dirette. Per esempio, deciderà di non offendersi per ciò che qualcuno ha detto o ha fatto. Se un altro uomo dice qualcosa che è rozzo o offensivo, è certo che in nove casi su dieci non c'era una cattiva intenzione dietro la frase, perciò non solo è sciocco ma anche ingiusto essere disturbati da essa. Anche nel raro caso in cui l'osservazione è stata fatta intenzionalmente e per offendere – nel caso in cui qualcuno ha detto qualcosa proprio per far del male – è ulteriormente sciocco permettersi di sentirsi feriti. Le parole non feriscono in alcun modo, se non quando si decide di permetterlo e di sentirsi feriti. Che cosa sono mai le parole di un altro, perché possano disturbare la nostra serenità? Se ci importa di cosa un altro ha detto, allora siamo noi i responsabili del disturbo creato nel nostro corpo astrale e mentale, e non chi ha detto quelle parole. L'altro non può fare niente che ci faccia del male, e se ci sentiamo feriti e ingiuriati, allora dobbiamo solo ringraziare noi stessi. Se il nostro corpo astrale o mentale vengono disturbati da ciò che altri dicono, è perché non abbiamo ancora il perfetto controllo su di essi; non abbiamo ancora sviluppato il senso comune che ci permette di guardare a tutto ciò dal punto di vista dell'anima, e di procedere per la

nostra strada, facendo il nostro lavoro senza tenere il minimo conto di osservazioni sciocche fatte da altri.

Ma questo è, dopo tutto, solo una parte della questione, e anche la meno importante. E' certamente necessario per la propria evoluzione che un uomo mantenga la mente e le emozioni sotto controllo, e che non perda sciocamente la sua energia; ma d'altro canto è decisamente ancora più necessario, poiché è solo in questo modo che egli potrà essere utile agli altri uomini, **che eviti di far loro del male e che impari come fare del bene**. Se, per esempio, permette a se stesso di arrabbiarsi, naturalmente produce su se stesso un serio effetto, perché stabilisce una brutta abitudine e si rende più difficile resistere ad un cattivo impulso la prossima volta che gli capita. Ma, anche, agisce seriamente sugli altri, perché, inevitabilmente, la vibrazione che irradia da lui influenza anche gli altri. Se fa uno sforzo per controllare la sua irritabilità, anche gli altri fanno lo stesso, e la sua azione li aiuterà o li ostacolerà, anche se lui non sta minimamente pensando a loro. Ogni volta che egli si permette di irradiare una vibrazione di rabbia, tende a far sorgere una vibrazione simile nel corpo mentale o astrale di un altro – a farla nascere se prima non esisteva, e ad intensificarla se c'era già; e così rende più difficile il lavoro di auto-sviluppo del suo fratello, ponendo un fardello più pesante sulle sue spalle. D'altro canto, se controlla quell'onda di rabbia, egli irradia calma e influenze calmanti che sono decisamente di aiuto a tutti quelli che gli stanno vicino e che sono impegnati nella stessa battaglia.

Inevitabilmente e senza alcun nostro sforzo, qualsiasi pensiero che nasce nella nostra mente influenza le menti degli altri intorno a noi.

Considerate allora la responsabilità di un pensiero impuro o astioso, visto che spargiamo un contagio morale tra i nostri compagni.

Centinaia e migliaia di persone possiedono dentro di sé **semi dannosi** latenti – semi che potrebbero non crescere mai, né dare fiori o frutti, a meno che qualche forza esterna venga ad innaffiarli e a farli crescere. Se ci abbandoniamo ad un pensiero impuro o non salutare, l'onda di forza che in questo modo produciamo può essere il fattore decisivo che innaffia quei semi e li porta a crescere, e così possiamo spingere qualche anima verso un percorso insano. L'impulso dato in questo modo può dar luogo in un momento successivo a fiori e frutti, pensieri e azioni dannose, e queste a loro volta possono influenzare migliaia di altri uomini, anche in un lontano futuro. Vediamo dunque che grande responsabilità possa avere anche un solo pensiero impuro. Fortunatamente questo è altrettanto vero per i buoni pensieri, e l'uomo che comprende questo può mettersi al lavoro per **diventare un vero sole, che irradia costantemente su tutti i suoi vicini pensieri di amore, di calma e di pace**. Questo è davvero un

potere magnifico, e anche nella possibilità di ognuno di noi, del più povero come del più ricco, del più piccolo bambino come del più grande saggio.

Poiché possediamo questo incredibile potere, dobbiamo essere molto attenti a come lo esercitiamo. Dobbiamo ricordarci di pensare ad una persona per come vorremmo che fosse, perché l'immagine che abbiamo di lei agirà potentemente su di lei e tenderà ad indirizzarla gradualmente verso l'armonia con se stessa. Facciamo in modo di fissare i nostri pensieri sulle buone qualità dei nostri amici, poiché pensando ad ogni qualità tenderemo a rinforzare le sue vibrazioni e perciò ad intensificarla.

Da questa considerazione segue che l'abitudine di fare pettegolezzi o scandalizzarsi, in cui molte persone indulgono, è in realtà una cosa orribile, nel condannare la quale nessuna espressione sarà mai troppo forte. Quando le persone si assumono la colpa di discutere inappropriatamente degli altri, non insistono certo sulle loro buone qualità. Abbiamo, perciò, un certo numero di persone che fissano il loro pensiero su qualche parte critica di altri, richiamando su quelle disarmonie l'attenzione di chi magari non le aveva neanche osservate; e in questo modo, se quelle cattive qualità esistono realmente nella persona che essi stanno impropriamente criticando, essi definitivamente rinforzano quelle vibrazioni. Se, come in genere è il caso, la disarmonia esiste solo nella loro immaginazione e non è presente nella persona della quale stanno spettegolando, in pratica usano il loro potere per creare questa brutta qualità nella persona, e, se c'è qualche seme latente di essa, il loro sforzo nefasto avrà tutte le probabilità di riuscire.

Certamente possiamo essere d'aiuto pensando a coloro che amiamo; possiamo tenerli in un pensiero di alto ideale di se stessi e augurare fervidamente che possano essere in grado di mantenerlo. Se conosciamo dei difetti o debolezze nel loro carattere non dovremo mai lasciare che il nostro pensiero indulga su di esse e le intensifichi; al contrario, dovremo formulare un forte pensiero delle virtù contrarie e irradiare onde di quel pensiero verso colui che ha bisogno del nostro aiuto.

Comunemente si sente dire, da qualcuno, ad un conoscente: "O, mio caro, che cosa terribile è che il signor X abbia un così brutto carattere! Sai, infatti, che proprio ieri egli ha fatto così e così, e ho saputo che ecc ecc...non è terribile?" E questo viene ripetuto ad ognuno dei trenta o quaranta amici, così che in poche ore diverse centinaia di persone versano correnti convergenti di pensiero, che riguardano tutte la rabbia e l'irritabilità, sulla sfortunata vittima. C'è dunque da meravigliarsi se questi giustifica le loro aspettative e dà ad essi un ulteriore esempio di cattivo carattere, che conferma i loro pettegolezzi?

Un uomo che vuole essere di aiuto, in tal caso sarebbe soprattutto attento ad evitare l'idea della rabbia, ma penserà con tutta la sua forza: "Desidero

che il signor X sia calmo e sereno; egli ha la capacità di autocontrollarsi; voglio mandargli il più spesso possibile una influenza calmante che l'aiuterà in questo". Nel primo caso il pensiero è di rabbia, nel secondo di serenità; in entrambi i casi ed in egual misura sono destinati ad essere riprodotti nel corpo mentale e astrale della persona verso cui vengono rivolti. Con tutti i mezzi cerchiamo di pensare frequentemente e in modo affettuoso ai nostri amici, cerchiamo di pensare ai loro lati positivi e cerchiamo, concentrando la nostra attenzione su di essi, di rinforzarli e di aiutarli a usarli; facciamo sì che la nostra capacità di critica sia del genere che si aggrappa felicemente ad una piccola perla così avidamente come invece fa l'uomo comune con immaginarie debolezze.

Un uomo dirà spesso che non può controllare il suo pensiero o le sue passioni, che ha spesso cercato di farlo ma ha sempre fallito, e perciò è arrivato alla conclusione che sono sforzi vani. Questa idea è totalmente ascientifica. Se una brutta qualità o un'abitudine possiede una certa forza in sé, è perché nelle vite precedenti abbiamo permesso che accumulasse forza – perché non vi abbiamo resistito all'inizio. Quando poteva facilmente venire repressa, ma le abbiamo permesso di arrivare al momento in cui è molto difficile dominarla.

Abbiamo, infatti, reso molto facile per noi muoverci in una certa direzione, e, parallelamente, difficile muoverci in un'altra - difficile, ma non impossibile. L'ammontare dell'energia accumulata è necessariamente una quantità finita; anche se abbiamo trascorso diverse vite nell'accumulare tale energia (una supposizione improbabile), è comunque un tempo limitato e i risultati sono necessariamente finiti. Se adesso ci siamo resi conto dell'errore che abbiamo fatto, e abbiamo deciso di controllare l'abitudine e di combattere l'impeto, troveremo necessario mettere la stessa forza nella direzione opposta a quella in cui l'abbiamo messa nelle vite precedenti. Naturalmente, al momento non possiamo produrre forza sufficiente a controbilanciare quella accumulata in molti anni, ma ogni sforzo che faremo ridurrà l'ammontare di forza immagazzinata. Noi stessi, come anime in cammino, possiamo andare avanti a generare questo tipo di forza indefinitamente; abbiamo un'infinita riserva di forza da cui drenare e perciò è assolutamente certo che se perseveriamo alla fine riusciremo. Per quanto spesso possiamo fallire, ogni volta che riusciamo qualcosa viene estratto dalla riserva accumulata che, alla fine, si esaurirà; il nostro successo finale è solo una questione meccanica. Anche una macchina che ha accumulato energia non riesce a fermarsi all'istante se prima non l'ha smaltita. Ma se ci si pone di fronte ad essa e si controbilancia la sua forza con la nostra, continuando a spingere, alla fine la macchina si fermerà, e il karma precedente sarà neutralizzato!

La conoscenza dell'uso di queste correnti-pensiero ci rende possibile dare assistenza a chi sappiamo essere in condizioni di sofferenza o dolore. Accade molto spesso che non siamo capaci di fare qualcosa per chi soffre nel mondo fisico; la nostra presenza fisica può non essere di aiuto a lui; il suo cervello fisico può essere chiuso ai nostri suggerimenti a causa di pregiudizi o bigotterie religiose. Ma i suoi corpi astrale e mentale sono molto più facilmente impressionabili di quello fisico, e sono sempre aperti al nostro approccio attraverso onde di pensieri di aiuto o di affetto e calma. Non dobbiamo dimenticare che la legge di causa ed effetto agisce nella materia più sottile così come in quella densa, e che, conseguentemente, l'energia che vi immettiamo raggiunge il suo obiettivo e produce degli effetti. Non ci possono essere questioni riguardo a se l'immagine di aiuto e conforto che inviamo a qualcuno lo raggiungerà o meno; che si presenti più o meno chiaramente a lui quando arriva dipende prima di tutto dalla chiarezza con cui è stata pensata e in secondo luogo dalle sue condizioni mentali al momento. Può essere così pienamente occupato con pensieri che riguardano i suoi mali che c'è poco spazio per una idea del genere; ma in quel caso la nostra forma-pensiero semplicemente prenderà tempo e, quando la sua attenzione sarà distratta o la stanchezza lo costringerà a smettere con la sua serie di pensieri negativi, troverà un varco e porterà il suo bagaglio di compassione. Ci sono così tanti casi in cui non si può fare niente di fisico per chi soffre; ma non c'è nessun caso concepibile in cui non possa essere apportato alcun sollievo, sul piano astrale o mentale, con un pensiero di amore dato con la necessaria concentrazione.

Il fenomeno della cura attraverso la mente mostra come il pensiero possa essere potente perfino nel mondo fisico, e, dal momento che agisce in modo molto più facile nel mondo astrale e mentale, possiamo renderci conto di quanto incredibile sia realmente questo potere, se noi ci dessimo la pena di esercitarlo. Dovremmo approfittare di ogni opportunità per essere di aiuto; non c'è dubbio che ci sono migliaia di casi che beneficerebbero del nostro pensiero. Quando camminiamo per la strada, quando siamo in bus o in treno, possiamo tante volte vedere qualcuno che sta evidentemente soffrendo di depressione o tristezza; ecco la nostra opportunità, e possiamo immediatamente avvantaggiarcene cercando di aiutarlo. Inviamogli un forte sentimento che, nonostante i suoi dispiaceri personali, il sole presto brillerà su tutto e che ci sono tante cose di cui essere riconoscenti, tante cose belle e buone nel mondo. A volte possiamo vedere l'effetto istantaneo dei nostri sforzi – possiamo realmente vedere la persona che si illumina sotto l'influenza del pensiero che gli abbiamo inviato. Non possiamo sempre aspettarci dei risultati fisici immediati; ma

se comprendiamo le leggi di natura saremo sicuri in ogni caso che viene prodotto qualche risultato.

E' spesso difficile per chi non è abituato a queste cose credere di star realmente influenzando quelli a cui pensa; ma l'esperienza di molti casi ci ha mostrato che chiunque faccia un po' di pratica in questo avrà in qualche tempo delle evidenze che gli toglieranno ogni dubbio. Ognuno dovrebbe rendere questo parte della propria vita per cercare di aiutare tutti coloro che conosce e ama, che siano attualmente vivi o che siano trapassati; perché naturalmente la presenza o meno del corpo fisico non fa differenza riguardo all'influenza sui corpi astrale e mentale. Con una pratica regolare sarà fatto un gran bene, perché la nostra forza nell'uso del pensiero crescerà, e così, mentre svilupperemo i nostri poteri e accresceremo i nostri progressi, anche il mondo beneficerà dalla nostra gentile pratica. Ricordo di aver visto, in un libro americano sulle cure mentali, un passaggio che illustrava benissimo quella che dovrebbe essere l'atteggiamento teosofico nei confronti dei compiti della vita quotidiana:

*Mescola l'amore nel pane che cuoci;  
incarta forza e coraggio nel pacchetto che porgi  
alla cliente col viso triste;  
porgi fiducia e candore con la moneta  
con cui paghi l'uomo con gli occhi sospettosi.*

Questo pensiero rende benissimo il concetto teosofico che ogni connessione è un'opportunità, e che chiunque incontri, anche se casualmente, è una persona che puoi aiutare. Così lo studente della Buona Legge cammina attraverso la vita distribuendo benedizioni tutto intorno a sé, facendo del bene in modo non intrusivo, dovunque, anche se spesso i riceventi delle benedizioni e dell'aiuto non hanno alcuna idea della sua provenienza. Non dimenticate mai che ognuno può prender parte a questo, e che ognuno deve fare la sua parte; tutti coloro che sono in grado di pensare possono inviare gentilezza, aiuto, affetto, e nessun pensiero simile ha mai fallito, o potrà mai fallire finché saranno in vigore le leggi di questo universo. Possiamo non sempre vedere i risultati, ma ci sono, e sappiamo quale frutto può nascere dal piccolo seme che abbiamo seminato passando lungo il nostro sentiero di pace e di amore.

## FINE