

Amadeus Voldben

***I Prodiggi del
Pensiero Positivo***

**Il suo potere e la sua azione a distanza.
Come aiutare gli altri con il pensiero**

Prefazione

Per cominciare...

Ecco un libro che può suscitare l'interesse o la curiosità di molti e per i più diversi motivi. L'argomento si presta, nella pratica, anche per applicazioni egoistiche e distorte, assai lontane dalle intenzioni per le quali il libro fu scritto. Ma questo fatto è comune ai tanti insegnamenti dati agli uomini.

Secondo gli insegnamenti del «Cerchio Firenze 77» - “mettere a disposizione dell'umanità un mezzo di cui gli uomini si possono servire per i loro fini, fortunatamente non rende responsabili del danno che con quel mezzo si può procurare. La responsabilità è tutta di chi lo usa male. Questo vale non solo per le scoperte scientifiche, ecc.”.

Lo scopo di queste pagine è quello di aiutare i sofferenti, giovare a chi ha bisogno, dare una mano a chi ha necessità di una qualche assistenza, soccorrere i tanti colpiti dal dolore, suggerire fede e fiducia, sorreggere chi è debole, sollevare chi è depresso, stimolare con suggerimenti gli incerti, i dubbiosi, i pavidetti, cooperare al bene comune valendoci del mezzo più potente di cui l'uomo dispone: il pensiero. Aiutarsi gli uni gli altri è il primo e più importante precetto della vita. È l'Amore portato da Gesù sulla Terra.

L'uomo ha, per questo fine, uno strumento prezioso di cui ignora la potenza. Se tutti sapessero utilizzarlo per il bene, la felicità non sarebbe una chimera irraggiungibile, ma una realtà, la realtà della società futura che avrà realizzato l'Amore.

Il pensiero ha la capacità di agire direttamente sugli uomini, sugli avvenimenti, sulle cose, senza strumenti intermediari. È questo il più importante aspetto della sua potenza. La dimensione dell'uomo non è limitata al corpo fisico. Se lo

fosse, sarebbe un essere ben meschino. Vi è in lui la Scintilla Divina di cui il pensiero è un'alta manifestazione.

Il pensiero può agire più e meglio delle mani e di qualunque altro mezzo di cui l'uomo si serve per le sue opere. Questo accresce immensamente il suo raggio d'azione che non conosce barriere e distanze. Il bene che può produrre in tal modo è incalcolabile e senza che nessuno lo sappia.

La visione spirituale della vita dà all'uomo la forza di realizzare l'Amore, praticamente, e, col pensiero, anche da parte di chi non ha altri mezzi per farlo. L'Amore è la massima espressione dell'esistenza umana, quella che, realizzata, porta al compimento delle esperienze terrene, per proseguire oltre, per le vie dei mondi.

Da ricordare le parole di S. Giovanni della Croce, che ha scritto: "Nell'ultima ora, sarai esaminato sull'Amore".

E l'esito dell'esame determinerà il proseguimento del cammino evolutivo per altre dimensioni o la ripetizione sulla terra delle esperienze fallite.

La condizione primaria e indispensabile perché si possa aiutare validamente gli altri col pensiero, è quella di raggiungere la padronanza della mente. Disciplinata e potenziata, può compiere quelli che sono chiamati prodigi.

PARTE PRIMA - CAPITOLO 1

La telepatia e le proiezioni telepatiche

La telepatia è una comunicazione tra Spiriti incarnati, forse, anche, tra Spiriti incarnati da una parte e Spiriti privi del loro involucro carnale dall'altra.

FEDERICO W.H.MYERS

La personalità e la sua sopravvivenza

Se nella scienza l'uomo ha fatto progressi sbalorditivi tali da giungere all'estremo limite della scissione dell'atomo; se con le varie tecnologie si è arrivati alla perfezione della macchina, nel campo psichico e spirituale l'uomo è ancora un primitivo. Anzi, in certi casi, ha degenerato rispetto a quanto ha progredito in altri campi.

Infatti, soltanto da poco si è cominciato a muovere i primi passi nella ricerca parapsicologica, con le prime constatazioni e le prime ammissioni di fatti che hanno del meraviglioso in un settore quasi ancora inesplorato. Se le spiegazioni sono ancora frammentarie e talora del tutto materialistiche, è dovuto alla contraddittorietà e alla impreparazione spirituale di molti che si occupano di questo campo: essendo essi ancora spiritualmente immaturi, considerano questo alla stregua di quello meccanico,

al livello del quale si trova ancora la loro psiche.

E, purtroppo, sono quelli i cui nomi sono molto conosciuti; e gli uomini pecora ne sono suggestionati essendo quelli falsamente ritenuti specialisti e portatori di verità.

Una conoscenza antica

Il fenomeno della telepatia era noto fin dai tempi più antichi e come si può ancora vedere Tutto ha origine tal pensiero. La straordinaria potenza del pensiero ci permette d'impiegarlo in tutte le occorrenze della vita, senza eccezione. Non si tratta di piegare le forchette o cose simili, ma di usarlo ai fini di bene, per aiutare gli altri, per recarci dove non potremmo andare col corpo fisico, per proiettare il pensiero là dove vi è un bisogno, eccetera.

Aiutare chi soffre è veramente il più alto compito dell'uomo che vede negli altri se stesso. Le opere grandiose che l'uomo ha realizzato nei secoli hanno avuto origine dal pensiero. Il potere di pensare, e di servirsi di questo potente mezzo, è il maggiore che sia stato dato all'uomo. In questo noi siamo fatti a «immagine e somiglianza di Dio».

Tutto è stato formato dal pensiero, ogni manifestazione della vita è una creazione mentale dell'Assoluto.

Noi siamo un pensiero di Dio, dotati della facoltà di pensare, quindi di dar vita alle cose col nostro pensiero. Il pensiero, veramente, è la nobiltà dell'uomo, ha scritto Anatole France.

Nella mente si elaborano tutte le situazioni dell'esistenza. Vi è chi crede ancora che l'azione consista soltanto nell'opera di chi si muova, corra, si agiti per realizzare qualche cosa, mentre considera oziosi e inutili coloro che sono dediti al pensiero e alla meditazione.

L'auto, il treno, l'aereo sono gli strumenti di questi agitati

che hanno ridotto la Terra a un mondo di nomadi, più simili alla Torre di Babele e al caos che a una civiltà che si ritiene avanzata. Essi ritengono di essere i protagonisti mentre non sono che gli esecutori di un progetto elaborato nel silenzio della mente di chi è l'autore di un programma.

Anche se essi stessi avessero ideato quello che hanno, è sempre nella mente che ha avuto origine tutto il loro agire. La fonte di tutto è il pensiero che ha il compito di governare tutto l'essere per mezzo dell'azione: esso studia l'ipotesi per mettere in pratica la conoscenza, analizza la teoria per praticare l'azione.

Oltre il piano della materia

Per comprendere perché il pensiero abbia tanta potenza e necessario riflettere quale sia la vera dimensione dell'uomo. Si comprenderà meglio quanto scritto e quello che diremo nelle pagine che seguono.

L'uomo ha un corpo e un'anima, ma questi sono soltanto rivestimenti momentanei del suo vero essere che è lo Spirito. L'uomo è Spirito che, per la sua manifestazione nel mondo della materia, si riveste di corpi materiali per operare.

La parola anima viene generalmente usata in luogo di Spirito, ma non sono la stessa cosa, essendo l'anima strumento col quale lo Spirito agisce sulla materia. L'anima, a sua volta, si riveste di un corpo fisico quale suo strumento, pur potendo agire, talora, direttamente, senza di esso.

Noi preferiamo chiamare l'anima col nome di complesso animico che comprende la mente, la psiche, il corpo astrale che esprime desideri, sentimenti, emozioni e poi ancora l'energia che anima la vita fisica.

Questi sono componenti comuni anche agli animali evoluti, ma gli animali formano anima di gruppo, non ancora individualizzata. Essi sono guidati dall'istinto e non pensano coscientemente, semmai in essi vi è un pensiero passivo. Nell'uomo vi è qualcosa in più, la coscienza, lo Spirito che altri chiama con altri nomi, lo spirituale, la Monade, il Sé degli Orientali, ecc... Vi è pure chi lo chiama anima individualizzata.

L'uomo è essenzialmente uno Spirito, Scintilla Divina, rivestita da un complesso animico o anima, rivestita a sua volta di un corpo fisico. Questi sono gli strumenti dello Spirito per le sue esperienze limitarsi al primo piano, il corpo, come fa il materialismo che ritiene tutto l'uomo soltanto un animale, è il più grande errore come è errore quello di chi si ferma al secondo piano la mente e la psiche: errore tipico di quelli che non comprendono che la luce intellettuale è soltanto luce riflessa lunare, priva di vita e di calore.

Essi non hanno ancora aperto il canale con il piano più alto, quello spirituale. Il pensiero cosciente non appartiene al piano fisico, ma a quelli più elevati. Infatti, il pensiero è al di sopra delle leggi che reggono il mondo della materia.

Tutti i fenomeni detti extrasensoriali, come la telepatia, le visioni, le apparizioni, i sogni veridici, le premonizioni ecc., appartengono a un piano più elevato, oltre e al di là di quello del tempo e dello spazio e non hanno nulla a che vedere con i sensi fisici.

L'attività dei piani più elevati non è soggetta agli strumenti di cui ordinariamente si serve lo spirito, che non è schiavo dei mondi inferiori. C'è chi pretende vanamente d'inquadrare negli attuali schemi scientifici, fenomeni che non appartengono al piano della materia, mentre è doveroso riconoscere i limiti della scienza come è oggi concepita da certuni spiritualmente aridi, ancora dormienti sui piani meno elevati.

La scienza non è davvero l'ultimo traguardo della Verità, essendosi ristretta e limitata al piano fisico. C'è ben altro cammino da percorrere per arrivare alla conoscenza, vi sono ancora troppi idoli da abbattere prima di conoscere l'uomo.

Il conosci te stesso dell'antica saggezza è oggi più che mai valido, mentre molti scienziasti hanno eretto l'uomo e la scienza a unico dio dal quale tutto avrebbe origine. Conoscendo se stessi si scopre che il pensiero è la più sottile vibrazione dello Spirito che non ha confini, come la Divinità di cui è Scintilla nell'uomo.

Poiché il pensiero è al di là del tempo e dello spazio, la telepatia appartiene chiaramente a un'altra dimensione, dalla scienza sconosciuta, dove la scienza non può arrivare e non sa dire nulla. Eppure mille ipotesi e interpretazioni sono state fatte per ricondurla sul piano cui essa non appartiene. Fatica inutile di coloro che, non volendosi elevare, vorrebbero abbassare le cose più alte per portarle al loro livello. Rimanendo sul terreno materialistico non si potrà mai trovare la soluzione della telepatia, che è un fenomeno extrasensoriale.

Il pensiero è una forza

Gli uomini pensano, più sovente, automaticamente che non di proposito deliberato. Essi lasciano disperdere e languire un'energia preziosa che se fosse sanamente utilizzata e potenziata potrebbe rendere loro dei servizi inestimabili.

Il pensiero è una forza, la forza più potente e delicata benché noi non ne possiamo definire la natura ma più che la natura del pensiero, che ignoriamo, noi vogliamo esaminare l'uso che dobbiamo farne degli effetti benefici che si possono produrre. Come si è già detto il pensiero si può proiettare lontano da noi

come si proietta un oggetto. Ma il pensiero è molto più potente di qualunque oggetto, può raggiungere distanze impensabili nello spazio e nel tempo. Infatti, il pensiero è manifestazione divina nell'uomo, realizza la contemporaneità perché annulla il tempo e la distanza.

Col pensiero si può agire sugli ambienti, sulle cose, sulle persone, sulla mente e sull'inconscio di sé e degli altri. La separazione del pensiero dal corpo è chiamata sdoppiamento poiché le componenti dell'uomo: corpo, anima, spirito, benché unite sempre come da un filo, vengono allora ad essere, sia pure temporaneamente, come separate.

Il pensiero può operare anche senza il corpo, si può servire o meno del corpo, ma senza dipendenza da esso, poiché il corpo dipende dal pensiero come strumento. È la mente che muove la materia, non il contrario.

Quanto ora affermiamo è provato da innumerevoli fatti: si trovano narrati negli Annali degli Istituti di parapsicologia, negli Atti dei congressi e in numerose altre pubblicazioni e se i fatti hanno il loro valore e sui fatti si fondano le teorie, ciò non può essere messo in dubbio da altre teorie che non siano fondate sui fatti.

La priorità della psiche sul corpo è una verità oramai acquisita.

Il pensiero si può materializzare

Qualcuno si chiederà: «Può il pensiero materializzarsi?». Ma tutto quanto esiste è un pensiero materializzato. Oggi si sa che la materia è energia, non è quella che un superato materialismo riteneva.

L'energia materia è un prodotto del pensiero. Prima di essere

quello che è, era pensiero nella mente del pensatore. Le opere degli uomini possono essere compiute in vari modi e con vari strumenti. Ma all'origine di tutto è sempre il pensiero che ha creato il tutto.

Tutto ha origine dalla Mente Suprema. L'uomo stesso è un pensiero di Dio. Nel suo mondo piccolo, l'uomo come Scintilla Divina può operare come Dio nella grande vita. Ma nell'uomo impropriamente si parla di creazione, che è qualità riferita solo a Dio.

Il pensiero dell'uomo può operare in modo analogo per le cose del proprio mondo. L'operaio lavora con le mani e con i mezzi di cui dispone, l'intellettuale può fermare i suoi pensieri, «materializzarli», servendosi della penna o della macchina da scrivere, lo scultore lo fa con lo scalpello, il pittore con il pennello, il musicista con i vari strumenti e così via.

Non vi è attività umana in cui il pensiero non abbia la sua preziosa applicazione, anzi ne sia all'origine.

Il pensiero si può materializzare in tanti modi:

1. nella telepatia spontanea perfino con la voce che chiede soccorso;
2. in tutte le creazioni della mente, scientifiche, artistiche, eccetera.

Il pensiero si materializza nella parola che, però, non può esprimersi perfettamente perché il linguaggio umano manca dei termini corrispondenti, precisi, alle infinite sfumature che soltanto il pensiero, appartenente a un piano superiore, può avere. Ma l'azione del pensiero può realizzarsi anche direttamente senza altri mezzi. Può agire sugli uomini, sugli avvenimenti, sulle cose senza intermediari. Poiché è strumento dello Spirito, la sua potenza non ha eguali.

La trasmissione diretta è la più efficace. Quando il pensiero si esprime in simboli, come avviene spesso nel sogno, può

essere interpretato in modo non rispondente a quello che voleva esprimere.

Il pensiero si materializza nelle azioni. Ogni opera dell'uomo è pensiero fatto materia. Notiamo le differenze tra le opere realizzate dal genio all'uomo comune, dal santo al malfattore. Ma tutto è pensiero, disceso nelle forme della materia dagli archetipi divini che il pensiero aveva contemplati, ma tradotti attraverso vie e strumenti tanto diversi.

Quando il pensiero prende forma

La scrittrice Alexandra David-Neel, vissuta vari anni tra i monaci tibetani, racconta che con l'intensa concentrazione su una data immagine, essi erano capaci di dare corpo e forma a fantasmi oggettivi, chiamati tulpa, creati dall'immaginazione.

Se non fossero confermati dai fatti, questi fenomeni sarebbero veramente incredibili. Lei stessa volle provare a crearne uno, e vi riuscì, ma ebbe, poi, conseguenze spiacevoli, perché stentò molto a dissolverlo.

William Black quando eseguiva le sue opere diceva di copiare quello che vedeva. È la forza plasticizzante del pensiero che ha il potere di prendere forma, materializzandosi. Quando si pensa intensamente a qualche immagine che abbiamo nella mente, anche senza averne coscienza, può avvenire che l'immagine stessa possa obiettivarsi divenendo perfino visibile. Così può avvenire per le creazioni artistiche.

Prentice Mulford scrive: «Se il pensiero viene concentrato in sufficiente quantità sopra una sola immagine, essa traduce istantaneamente l'immagine in realtà».

Forme pensiero materializzate sono pure avvenute e manifestate a scrittori quali Balzac, Waltari, Walter Scott,

Dickens Beecker-Stowe ed altri, i quali, avendo creato dei personaggi nei romanzi con la loro fantasia, ebbero poi disturbi dagli stessi che non volevano abbandonare i loro creatori e si ribellavano per la parte loro assegnata.

Quando l'uomo pensa fortemente di trovarsi in un determinato luogo, fino a vedersi col pensiero, crea una forma-pensiero che lo rappresenta là dove ha desiderato di trovarsi. Questa forma-pensiero può attirare momentaneamente intorno a sé la materia sufficiente per rendersi visibile a chi ha i sensi psichici sufficientemente sviluppati.

Questa è l'origine di molte apparizioni di uomini capaci di sviluppare una potente forza-pensiero. Ciò può avvenire senza che l'interessato ne sia cosciente, ed è anche la spiegazione di molte « visioni ».

Il pensiero come strumento di aiuto

Si possono aiutare gli altri col pensiero irradiando telepaticamente idee sane, costruttive, sentimenti elevati, pensieri di luce, di amore e di bene e, in particolare, ciò che più serve alla persona in quel momento per portarla sul piano di una completa armonia.

È opera santa e salutare ispirare fiducia a chi è depresso, abbattuto, per eventi contrari, smarrito per perdite subite. L'aiuto col pensiero si può dare anche a quelli stessi che ci hanno lasciato, ai defunti che ci hanno preceduti nel cammino verso la meta comune. Molti di loro, per l'attaccamento alla Terra, si trovano spesso nello stato di smarrimento e di abbattimento.

Vi sono certamente spiriti addetti a questo compito di aiuto, ma anche noi possiamo fare la nostra parte, suggerendo col

pensiero idee che diano luce e forza.

Incoraggiare, risvegliare fede e fiducia, dare speranza, far vivere nella mente dei sofferenti quello stato di benessere cui aspirano, come fosse già realizzato, è dare loro il vero balsamo di cui hanno bisogno.

Si può sempre aiutare chiunque, a distanza, telepaticamente, con suggerimenti, pensieri, idee, ispirazioni, perché il pensiero è la più potente energia di cui l'uomo disponga. Se vuoi veramente portare aiuto a qualcuno, anzitutto non devi pensare male di lui, anche se sia un vizioso, un delinquente o una persona senza buone qualità apparenti.

Tu dirai: “Ma come faccio a pensar bene di un malfattore, di uno che vedo compiere azioni riprovevoli e che si comporta in modo evidentemente negativo?”.

Ebbene, pensa che quella è la sua naturale espressione di vita, conforme al gradino evolutivo in cui si trova. L'esperienza lo farà progredire, gli mostrerà le conseguenze di quello che oggi fa. Lui, domani, lo ripudierà, quando sarà cresciuto moralmente, cioè quando avrà progredito lo comprenderà di più. Tu aiutalo, aiutalo a comprendere, col tuo pensiero. Gli farai un gran bene.

Gesù disse che era venuto per i peccatori, non per i giusti.

E con la potenza del pensiero che noi possiamo affermare la nostra vera libertà. Noi possiamo compiere azioni di bene senza possedere beni materiali, senza muoverci dal luogo in cui ci troviamo. La dimensione dell'uomo non è limitata al corpo, anzi, noi non usiamo il nostro corpo. Se fossimo soltanto corpo potremmo adoperare soltanto le mani, i piedi e altri mezzi materiali.

La nostra dimensione animica e spirituale ci consente di operare nell'infinito, dove non esiste tempo né distanza. Poiché lo scopo della vita sulla Terra è quello di operare per il bene di

tutti con l'Amore, che è il coronamento della nostra esperienza su questo pianeta, per proseguire poi il viaggio per i mondi infiniti, abbiamo a questo fine uno strumento meraviglioso: il pensiero. Con questo mezzo a noi è dato di fare nel nostro piccolo ambiente ciò che Dio fa nella Vita infinita di cui noi siamo pure una minima parte.

Operare in armonia con l'Intelligenza Infinita per il bene comune, è lo scopo di chi ha compreso il valore e il significato della propria esistenza.

L'efficacia di questo metodo va attribuita a due fattori:

1. l'interessato riceve, quando è aperto alla ricezione;
2. ritiene che i pensieri siano suoi e quindi li apprezza maggiormente.

Chi ne ha fatta l'esperienza può valutare il bene che si può produrre in questo modo, senza che nessuno lo sappia. Inoltre è alla portata di tutti, anche di chi è impossibilitato ad operare in altro modo. Le ore migliori sono quelle in cui, la persona che deve ricevere, si trova nello stato più ricettivo, cioè le ore di rilassamento e di riposo.

Pensare bene e agitare idee di bene è come essere stazioni radio-emittenti. È certo che qualcuno ascolterà, anche se ignoto e lontano.

Come il pensiero si può comunicare

Ciò che è pensato ha la particolarità di non rimanere nella mente, ma si diffonde nello spazio e nel tempo, tanto come irradiazione naturale che come proiezione volontaria da parte di chi pensa. L'uomo, infatti, può proiettare coscientemente il proprio pensiero, comunicarlo a chi desidera come si farebbe per un oggetto.

Joubert afferma che il pensiero è come una palla e si può lanciare come una qualunque cosa materiale.

Il pensiero si può comunicare:

1. con la parola;
2. direttamente da mente a mente.

Non esaminiamo ora la stampa e lo scritto, che sono oggi i mezzi per la più vasta diffusione del pensiero, non essendo essi l'oggetto di questo studio. Stabilire un rapporto psichico con altra persona distante è possibile quando fra i due vi è simpatia, amicizia, affetto, amore.

Chi ha realizzato l'Amore nel senso più elevato, spirituale, è salito su un piano in cui è in comunicazione con tutti, il rapporto psichico non ha più barriere tra uomini, animali e cose. Frate Francesco ne è l'esempio più brillante. Avverrà, allora, anche, che nessuno potrà fargli del male.

Il pensiero si comunica a volte spontaneamente da una persona all'altra. Ciò avviene quando vi è sintonia tra i due. Un messaggio telepatico comunicato nello spazio e diretto a qualcuno molto sensibile, può essere percepito contemporaneamente anche da altri sensitivi.

Certamente, l'efficacia della trasmissione è più potente negli uomini più evoluti, abituati a pensare fortemente e a dirigere la mente. Le idee vivamente presenti in uno spirito possono venire trasmesse in diverse maniere. Si può capire, vedere, sentire. Può esistere la telepatia incosciente a condizione che uno dei soggetti, il percipiente, sia in uno stato ricettivo: di sonno o di rilassamento e se il trasmittente è stato fortemente impressionato, come furono gli abitanti di Stoccolma nel pauroso incendio che devastò la città.

Il grande mistico svedese Swedenborg, trovandosi a Goteborg, vide e descrisse la grande sciagura che avveniva in quel momento a cinquecento chilometri di distanza. Non

furono molti a credergli sulla parola. Soltanto quando giunse la conferma della fatale notizia, si levò un coro di meraviglia e di ammirazione. Quando l'agente telepatico prova una forte emozione, una gioia o un dolore, con la forza del sentimento crea un'immagine che è vista da chi è in sintonia con lui. Vi è proiezione d'immagine che è ricevuta dal percipiente che è abbastanza sensibile da ricevere il messaggio incosciente. Questo dovette avvenire nel caso di Swedenborg.¹

Un fatto analogo può verificarsi per il fenomeno detto psicomatria: gli oggetti che circondano il soggetto ricevono le impressioni dal pensiero e dai sentimenti di lui. Il sensitivo è capace di percepire telepaticamente le immagini degli avvenimenti che si sono verificati e di cui l'oggetto stesso fu in certo modo testimone. E ciò anche dopo molto tempo.

Le influenze del pensiero da mente a mente

Quando una persona pensa intensamente a un'altra, emette un'energia che scorre attraverso un filo telepatico fino alla persona pensata: è come una scia che arriva alla persona, scia luminosa, se in senso benefico; corrente tossica, se in senso malefico. Si stabilisce così tra i due un vero collegamento che li unisce. Il legame si accresce e il filo diviene più grande man mano che il pensiero aumenta d'intensità e diviene continuo.

Se sono più persone a pensare e ad operare, le proporzioni divengono maggiori e di un'efficacia notevole. Su questo principio è fondata l'azione di aiuto che molti danno in silenzio per la guarigione di malattie, morali e fisiche, di conforto a

1 - «Si veda a Cielo e Inferno, l'Aldilà descritto da un grande veggente» con una biografia di E. Swedenborg e di Paola Giovetti. Edizioni Mediterranee, Roma.

sofferenti e di aiuto a sfiduciati: sono i Volontari del Bene, sparsi ovunque, ma uniti tra loro dall'ideale comune di bene attraverso il buon uso delle energie mentali.² Tra coloro che hanno affinità di sangue o di sentire, il pensiero non ha barriere, si comunica con estrema facilità. Così avviene tra parenti, tra amici e soprattutto tra madre e figli, poiché la perfetta sintonia agisce da canale telepatico. Unica barriera al pensiero è la diversità. Ma, attenzione! Questa barriera è infranta in senso positivo dall'Amore e, purtroppo, in senso negativo dall'odio. Il legame d'Amore, come pure quello dell'odio, unisce come in una catena che non si può spezzare. Chi ama e chi odia, si lega con chi ama o chi odia, reciprocamente; stabilisce una unione che li fa vicini, anche se fisicamente lontani.

Questa realtà deve far riflettere profondamente per i suoi effetti: mentre il legame psichico e spirituale è superiore a ogni altro legame perché, nell'unità della vita, è il più elevato e salutare; il legame dell'odio è il più basso e distruttivo, con enorme danno reciproco per coloro che ne sono avvinghiati.

Soltanto l'indifferenza libera

In queste pagine dobbiamo accennare, purtroppo, anche a quel sentimento abominevole che è l'odio da cui derivano tanti mali. L'odio crea forti legami che si risolvono sempre a danno, come un nodo scorsoio che uccide. Le emanazioni di pensieri di tanti uomini formano un immenso aggregato che col tempo costituisce una vera forza di pressione, si accresce e si potenzia fino a produrre effetti di incalcolabile potenza.

2 - Chi lo desidera può richiedere l'opuscolo "I Volontari del Bene" ad A. Voldben, Via Merulana 82, Roma: sarà inviato gratuitamente.

L'immenso aggregato di amore e di sentimenti positivi opera come potenza benefica che muove la vita nel senso creativo e costruttivo e serve a controbilanciare tutte le forze contrarie. Se si comprendesse appieno l'immenso potere dell'Amore che salva se stesso e gli altri, l'uomo avrebbe trovata l'ancora più potente nella navigazione tra le tempeste della vita.

Quando si ha avuto a che fare con persone dalla mente ignorante e maligna non c'è da stupirsi che esse proiettino sentimenti di rancore e di odio. Le proiezioni mentali da mente a mente possono avvenire anche in maniera inconscia. È la carica interiore che agisce senza che la parte cosciente ne abbia il minimo sentore. Le influenze malefiche intense si realizzano mediante la telepatia, esercitata nel senso negativo. Chi usa la telepatia per incanalare il proprio odio, la propria vendetta nei riguardi di altri, usa sistemi che hanno una carica enorme che arriva con intensità ed efficacia.

Le influenze della mente sono tra le più potenti tra quelle che governano la vita. Quando ci sentiamo uno strano malessere, la causa non deriva sempre dal nostro organismo, ma può anche attribuirsi a pensieri poco benevoli in arrivo o al fatto che altri stia operando coscientemente ai nostri danni.

Gerolamo Cardano asseriva di sentire un fastidioso ronzio all'orecchio sinistro quando qualcuno parlava male di lui, e lo diceva subito a quelli che gli erano vicini. Certamente, non tutti gli stati depressivi, i disturbi di origine nervosa e gli altri mali umani sono causati dai cattivi pensieri degli altri; troppo spesso la causa sono i cattivi pensieri nostri. È un fatto ormai accertato che il pensiero dell'uomo ha il potere di agire in bene o in male quando è rivolto a qualche cosa. Il pensiero ha capacità creatrici e distruttive; può operare in ogni senso, soprattutto quando è manovrato coscientemente.

Le persone che ci sono intorno possono indurci in uno stato

mentale di bene o di nocumento, di vantaggio o di danno con la loro azione mentale, cosciente o inconscia, possono anche influire sul nostro stato di salute o di malattia. In altri tempi, questa era chiamata « fascinazione ».

Telepatia spontanea e quella sperimentale

La parola telepatia fu coniata da F.H.W. Myers (1843-1901) ed è formata da due parole greche che insieme esprimono il significato di sentire a distanza. Ciò indipendentemente dai sensi fisici che hanno una portata assai limitata. Questa è propriamente la telepatia spontanea.

Vi è pure chi usa il termine trasmissione del pensiero, ma questa ha un significato particolare perché va riferito all'atto consapevole di chi proietta il pensiero ad un altro. Questa è propria della telepatia sperimentale.

Chi è capace di pensare intensamente ha a disposizione un telefono psichico col quale comunicare con chi desidera. È certamente necessario che vi sia anche la stazione ricevente in sintonia. Ma anche se questo non si verificasse, il messaggio arriva ugualmente e si ferma all'inconscio. Ma benché non affiori alla parte cosciente, c'è pur sempre la possibilità che questo possa avvenire in certe particolari circostanze. Particolare capacità di captare i pensieri hanno le persone sensibili che sono molto ricettive.

Giuseppe Mazzini, come ogni altro ingegno, credeva alla capacità del pensiero di essere sentito a distanza come cosa sensibile. Egli scriveva a Rosa Meyer-Kitt che con il marito l'avevano ospitato in uno dei suoi soggiorni clandestini in Svizzera: « ...molto spesso io vi scrivo in spirito; molto spesso vi ringrazio della simpatia di sorella che mi avete dimostrata

durante il mio soggiorno sotto il vostro tetto. Molto spesso vi mormoro all'orecchio: “non lavorate sempre, non rovinate la vostra salute, necessaria a vostro figlio e a tutti quelli che vi amano; dedicate ogni giorno almeno due ore allo studio di una lingua intermediaria; abbiate fede in Dio per tutto quello che riguarda la vita materiale”. Mi ascoltate qualche volta? ».

Un giorno, mentre ero tranquillamente in libreria, mi venne di pensare a un amico, Primo Sacripanti, che da tempo non vedevo. Mi chiedevo il perché di così lunga assenza mentre prima era assiduo frequentatore della libreria. La ricerca dei possibili motivi trattenne per breve tempo questi pensieri nella mia mente, poi, come avviene, furono sostituiti da altri di altro genere e poi ancora da altri, in una successione non sempre logica.

Dopo circa una mezz'ora vedo entrare proprio lui, Primo Sacripanti, che dice subito: “Mi hai chiamato e sono venuto, eccomi”.

Io rimasi sbalordito, ma lo fui ancora di più quando aggiunse: “Ero sul tram che va verso Piazza Buenos Aires (a Roma) quando ho sentito che mi chiamavi. Sono sceso e ho preso il tram che va nella direzione opposta e mi ha portato qui”.

Commentammo il fatto con i reciproci complimenti per il trasmittente e il ricevente, in sintonia ammirevole essendo amici da lunga data.

Questo è uno degli innumerevoli episodi di telepatia spontanea che si verificano di frequente tra persone che hanno tra loro una qualche affinità, anche se l'ignoranza dottorale pretende che per proclamarne la scientificità debbano ripetersi a comando.

La telepatia spontanea, anche se spesso inconscia, si basa sulla carica emotiva percepita per simpatia, amicizia, affinità di

vibrazione. È molto frequente tra madre e figli, tra coloro che si vogliono bene, come è attestato da innumerevoli fatti. In particolari condizioni, come situazioni di pericolo, stati di angoscia, in punto di morte, taluni proiettano una tale carica di pensiero da avvertire del loro stato persone anche molto lontane.

Diversa è la telepatia sperimentale che viene effettuata nei laboratori o in qualunque altro luogo quando si vuol trasmettere un pensiero a qualcuno che sia lontano. Concentrando il pensiero su un oggetto qualsiasi, un disegno, un simbolo da parte di una o più persone, i percipienti lontani lo descrivono o lo riproducono con maggiore o minore precisione. Numerose esperienze furono condotte dalla Soc. Italiana di Metapsichica nel primo quadrimestre del 1949 con esito positivo.

Negli Stati Uniti, il prof. J.B. Rhine della Duke University per vari anni si è occupato di telepatia sperimentale con i suoi collaboratori conducendo numerose esperienze. I fatti e le statistiche precise e minuziose hanno dimostrato la realtà dei fatti e la telepatia come una verità accertata.

La telepatia sperimentale si basa sul principio della padronanza del pensiero da parte di chi trasmette e della particolare sensibilità di chi percepisce. Poiché il pensiero proiettato manca, generalmente, della carica emotiva, gli effetti non sono pari a quelli della telepatia spontanea.

Agire col pensiero a distanza è ritenuto impossibile dall'uomo ancora attaccato al concetto materialistico della vita, e che identifica se stesso col proprio corpo. Sono stati fatti innumerevoli esperimenti di telepatia provocata in laboratorio, ma in quelli è mancato troppo spesso l'elemento essenziale: la carica emotiva che «proietta» il pensiero con maggiore forza. Ciò nonostante, la Società di ricerca psichica e tanti studiosi

hanno accumulato una documentazione ricchissima di fenomeni, giungendo all'accertamento inoppugnabile dell'esistenza dei fenomeni stessi, anche se non si è ancora arrivati a un'interpretazione della loro natura e delle modalità di effettuazione.

I fenomeni di telepatia spontanea sono stati tanti che non si possono contare. Si può affermare che non vi sia persona che non ne abbia avuti o sentito raccontare da altri.

Si può comandare a distanza

Nel libro «Autobiografia di uno yogi», tanto ricco d'insegnamenti, è narrato che Paramahansa Yogananda un giorno volle fare un omaggio al suo Maestro, Sri Yukteswar, di un panierino di ortaggi: sei cavolfiori, piantati e coltivati da lui con tanto amore. Il Maestro lo pregò di conservarli per il pranzo dell'indomani e Yogananda allora li nascose gelosamente, ma dimenticò di chiudere la porta posteriore dell'eremitaggio.

Durante la passeggiata che egli fece con i suoi discepoli il Maestro disse a Yogananda: “La divina meditazione non deve far trascurare le cose materiali. Hai trasgredito al tuo dovere di custodire l'ashram e per questo sarai punito”.

Il discepolo credeva che il Maestro scherzasse, ma questi aggiunse: “Ben presto i tuoi sei cavolfiori diverranno cinque”.

Allora, per ordine del Maestro, tornarono tutti indietro fin nei pressi dell'eremitaggio. “Fermati un istante, guarda oltre il recinto, a sinistra. Sulla strada vedrai tra poco giungere un uomo, sarà lui lo strumento della tua punizione”.

Poco dopo, infatti, comparve sulla strada un uomo. Costui, dopo aver girovagato un po', si diresse dietro l'ashram ed entrò

nella parte posteriore, in quella porta che era stata lasciata aperta. Ne uscì poco dopo tenendo in mano uno dei cavolfiori che erano stati nascosti. Il Maestro esclamò: “Il poveretto desiderava un cavolfiore ed io ho pensato che poteva averne uno dei tuoi, così mal custoditi”.

Il ladro, nella stanza dove aveva preso il cavolfiore, aveva lasciato ogni altra cosa al suo posto: anelli d'oro, orologio, denaro, mentre aveva scovato i cavolfiori accuratamente nascosti.

La sera fu chiesta spiegazione dell'incidente al Maestro, il quale, scuotendo la testa, disse: “Lo comprenderai un giorno. La scienza ben presto scoprirà alcune di queste leggi segrete”.

Il Maestro era una perfetta radio umana. «I pensieri sono vibrazioni sottilissime che si muovono nell'etere», scrive Yogananda. «Proprio come una radio sensibile carpisce una musica desiderata fra migliaia di programmi trasmessi da ogni direzione, così il mio guru aveva potuto afferrare il pensiero di un uomo pazzoide che bramava un cavolfiore, fra gli innumerevoli pensieri trasmettenti di voleri umani nel mondo. In virtù della sua potente volontà, anche il Maestro era una stazione radio trasmittente umana ed era riuscito a dirigere l'uomo a fargli volgere i passi verso una data stanza per prendere un cavolfiore».

Se il record della distanza delle comunicazioni telepatiche appartiene all'astronauta E. Mitchell, dalla Luna alla Terra, per 390.000 km., è pure da considerare il russo L. Vasiliev per 1.700 km. da Leningrado a Odessa.

Un caso pure notevole è quello di Alice Bailey. Un mattino del 1919 udì una voce che la invitava a scrivere dei libri per il pubblico. Avendo dato il suo consenso, ogni mattino, ad ora fissa, sia che si trovasse in Inghilterra o a New York, si metteva in stato per captare l'onda telepatica che le giungeva chiara ma

flebile. Seppe poi che proveniva dal lontano Tibet dal Maestro Duwal Khul.

Nei primi tempi scrisse due libri: “Iniziazione umana e solare” e “Lettere sulla meditazione occulta”. La ricezione telepatica di questi due primi libri avveniva per mezzo di una voce (chiaro-udienza) che lei udiva anche con l'udito fisico, ma in seguito, man mano che progrediva nell'allenamento, il sistema di ricezione diveniva interiore e mentale senza la necessità della voce sonora.

Ella scriveva fedelmente ciò che udiva; nei casi dubbi si trasformava da ricevente in trasmittente e chiedeva delucidazioni. Furono così a decine i libri da lei scritti per via telepatica dei quali la maggior parte sono tuttora in commercio e tradotti anche in lingua italiana.

L'accendersi e lo spegnersi del televisore, l'aprirsi e il chiudersi delle porte, azionati da cellule fotoelettriche ci possono dare un'idea dell'azione a distanza che si può compiere da una mente a un'altra. L'uomo è la macchina più perfetta e non è certamente da meno di quelle da lui inventate.

La distanza non influisce sui risultati della telepatia Il fisico Maxwell (sec. XIX) nel suo libro “De mediana magnetica” trattò l'attività dei raggi corporei diretti dall'anima per certe azioni fisiche a distanza. In occasione delle celebrazioni americane del centenario dell'erezione della statua della libertà a New York (1986), la statua è stata illuminata da un raggio laser emanato da notevole distanza. Se può tanto un raggio laser, opera dell'uomo, quanto più potrà la mente che l'ha inventato! L'uomo ha la capacità di mettersi in contatto con altre anime di vibrazioni affini e quindi in sintonia tra loro.

La trasmissione da mente a mente può avvenire in modo analogo, ma tenendo conto che le leggi del pensiero sono immensamente superiori a quelle che governano il piano fisico.

Il pensiero ha leggi proprie, perché è la sola forma di energia che non provenga dalla materia. È un'energia dalle vibrazioni tanto sottili che, per esse, i sensi fisici sono troppo rozzi e grossolani.

Il poeta Honoré de Balzac ha scritto: «Se le idee sono una creazione propria dell'uomo, se esse sussistono vivendo di una vita loro propria, esse devono avere delle forme inafferrabili per i nostri sensi esteriori, ma percettibili ai nostri sensi interiori quando essi sono in certe condizioni. Se è vero che le idee si muovono nel mondo dello spirito, uno spirito può percepirle».

Certo, ma non tutti gli uomini sono capaci di percepire vibrazioni tanto sottili a causa della loro scarsa evoluzione. Gli uomini comuni non sono abbastanza raffinati per percepirle; vi sono, però, quelli dotati di particolare sensibilità, capaci di captare le vibrazioni del pensiero altrui. Le sentono come un fluido, come una corrente di energia ben definita nella sua qualità positiva.

Entrando in un ambiente dove siano raccolte più persone il sensitivo avverte talvolta un frastuono psichico, di correnti contrastanti: sono i pensieri malsani e disarmonici dei presenti, anche se apparentemente sono tutti tranquilli e nulla appaia all'occhio di chi osserva.

Per mezzo del pensiero noi possiamo prendere contatto con i mondi più elevati e operare a distanza. Sono stati fatti innumerevoli esperimenti di «trasmissione» di pensiero tra distanze notevoli con esito positivo istantaneo come si trattasse di esperimento tra stanza e stanza adiacenti.

Gli strumenti tecnici, di cui l'uomo si serve per realizzare comunicazioni a distanza, sono soltanto surrogati del pensiero umano, mentre vi sono ancora di quelli che ritengono che soltanto con le macchine possiamo realizzare questo.

Telepatia orizzontale e telepatia verticale

La telepatia è il mezzo naturale col quale sono trasmessi messaggi tra gli uomini fin dai tempi remoti. Il potere telepatico della mente è connaturato con l'uomo. Le sofisticazioni posteriori hanno fatto perdere questo potere man mano che egli si è allontanato dalla natura. Ma chi riconquista la purezza e la genuinità originali, vieppiù avvicinandosi alla sorgente di Vita, riacquista in pari tempo il potere perduto. Per questo gli iniziati, i geni, i saggi, i santi, gli yogi, sono dotati di questo potere naturale che supera i surrogati posteriori della radio, della telegrafia, della telefonia, eccetera.

Quando tu emani pensieri di luce e di amore, tutte le persone che sono in sintonia con te captano i pensieri che tu hai emanato ed esse, a loro volta, trasmettono questi pensieri. Questa corrente di luce e di Amore che si stabilisce, va ad eliminare l'opposta corrente negativa che purtroppo mettono in movimento coloro che emanano pensieri di odio, di invidia, di malizia, eccetera.

Ma la telepatia ben più importante è quella che noi chiamiamo verticale, che si ha con la dimensione più alta della vita, che collega con gli Esseri dei piani superiori mediante la preghiera, la meditazione, le ispirazioni e le intuizioni. Da quella sorgente si riceve la luce delle idee che gli uomini geniali e illuminati ritrasmettono all'umanità.

È necessario curare al massimo questa telepatia, fonte di ogni bene che ci aiuta e ci stimola nel cammino verso la meta che essi hanno raggiunta. In questo scambio reciproco si effettua quella comunione vitale tanto benefica durante l'esperienza umana.

L'azione del pensiero sugli uomini e sulle cose

Nella stessa maniera in cui noi influenziamo gli altri e possiamo inviare ispirazioni, gli altri influenzano noi e possono inviarci ispirazioni. È il reciproco dare e ricevere di tutti gli esseri tra di loro, lo scambio e la comunione, nell'unità della Natura, per il cui mezzo si realizza la vita. La stessa azione si attua tra noi e le cose, e nelle cose tra di loro.

L'influenza provocata dalla psiche umana sui corpi fu provata da numerosi esperimenti del prof. J.B. Rhine, all'Università di Duke in California, quando fu constatato che un desiderio intenso poteva influire sui risultati del lancio dei dadi.

La sensitiva russa Nina Kulagina otteneva con lo sguardo lo spostamento e la levitazione di piccoli oggetti, la deviazione dell'ago della bussola.

Sono a tutti note le imprese di Uri Geller che con lo sguardo piega coltelli, forchette, e altri oggetti di metallo.

L'azione del pensiero sugli uomini e sulle cose è provata da innumerevoli esperimenti che ne documentano la realtà nelle relazioni conservate presso gli archivi degli Istituti di ricerca psichica.

Scrive Yogananda: «Ogni uomo è contraddistinto dal marchio vibratorio del proprio stato di coscienza ed esercita un caratteristico influsso sulle persone e sulle cose. La stanza abitata da un individuo, ad esempio, è tutta permeata dalle sue vibrazioni-pensiero. Queste potranno essere percepite distintamente da chiunque possieda il grado di sensibilità necessario».

L'azione diretta sulle cose materiali è oggi chiamata telecinesi o psicocinesi. «Mens agitat molem» dicevano i nostri padri.

Questi fenomeni sono tuttora inspiegabili dalla scienza. Certo, da chi ignora che il pensiero è lo strumento più potente che agisce su tutto, anche sulla materia, pur non avendo nulla in comune con essa, se non la capacità di vibrazione superlativamente più intensa. Su ogni piano della vita, ciò che da noi va agli altri, gli altri lo rimandano a noi. Questo può avvenire anche inconsciamente, perché è legge che si attua anche senza che l'altro ne abbia coscienza. Noi siamo in un mondo governato da leggi dalle quali non si può sfuggire.

Così, quello che ci viene dagli altri corrisponde a quello che noi inviamo a loro. Torna a noi quello che parte da noi. Se noi abbiamo nei riguardi di altri dei pensieri meschini o dei sentimenti contrari, tutto ciò tornerà a noi inesorabilmente. Ogni persona con cui trattiamo ha di noi un'opinione che differisce assai poco da quella che noi abbiamo di lei.

Una potenza insospettata

Il pensiero è la forza e la potenza dell'uomo evoluto, forza e potenza che egli deve imparare a padroneggiare e a usare. Soltanto chi la ignora non la sa valutare nella giusta misura. Gli studiosi di psicologia sanno che il pensiero è una forza reale, è una emanazione concreta creata da un ente (la mente= mens meus ens). A sua volta mossa dallo spirito, la Scintilla Divina in ogni uomo.

I pensieri incoscienti e disordinati sono deboli nei loro effetti, mentre quelli coscienti, emessi in modo netto e con intensità volitiva concentrata, ben indirizzati e diretti da una forte volontà hanno la potenza di una cosa lanciata verso un obiettivo e arrivano nel luogo dove sono diretti come fossero oggetti.

Col pensiero l'uomo ha disponibile una potenza inimmaginabile. Egli può agire a distanza. Quindi chi sa comandare il proprio pensiero ha un vantaggio enorme su chi, essendone ancora incapace, deve limitare la sua azione soltanto alla parte fisica, all'azione manuale, nel luogo e nel modo che gli consente il suo corpo.

Dal pensiero dipende tutta la nostra vita e il nostro destino, i nostri stati d'animo, la nostra salute, le parole che diciamo, le nostre azioni e tutte le realizzazioni di cui siamo capaci nella nostra esistenza. La parola latina homo (uomo) deriva dalla radice sanscrita man che vuol dire pensare. La nostra qualifica prima è, dunque, quella di pensatore.

Il pensiero è la forza più potente di cui l'uomo disponga

La nostra ignorante disattenzione nei confronti della potenzialità del pensiero è la causa dei tanti mali che vediamo in noi e intorno a noi. Chi ha compreso che il pensiero è una tra le più potenti forze della vita, mette ogni impegno nell'accogliere, nel trattenere e nell'emettere soltanto pensieri positivi, sani, costruttivi che danno un colore sereno alla propria esistenza.

I pensieri negativi, malsani e distruttivi che troppo spesso noi consideriamo innocui e senza conseguenze, sono carichi di forze dirompenti che influenzano sottilmente noi stessi e le persone cui sono rivolte.

Fortunatamente gli uomini della massa, ancora moralmente sottosviluppati e impreparati, ignorano e non sanno fare uso di questa enorme potenza che ciascuno ha in sé. Se la conoscessero anzitempo, sarebbe la distruzione di tante cose, come avviene per quegli sciagurati che si dedicano alla magia

nera, ignorando quali dolori e sofferenze stanno preparando a se stessi dopo aver danneggiato altri, poiché è legge inesorabile che torna a noi quello che parte da noi.

Una stazione ricetrasmittente

Quando Napoleone era prigioniero all'isola d'Elba, mentre era in compagnia del generale che stava con lui, fu visto impallidire improvvisamente mentre i suoi occhi si riempivano di lacrime. L'imperatore piangeva. In quel momento moriva a Milano la sua sposa Giuseppina. Egli aveva captato telepaticamente il triste evento che in quel momento si compiva.

L'uomo è la macchina più perfetta di tutte quelle ch'egli ha inventato: può trasmettere i propri pensieri e ricevere quelli degli altri quasi contemporaneamente. Ciò rivela la ricchezza delle facoltà di cui è dotato. Abbiamo inventato il telefono e altri meravigliosi mezzi di comunicazione, ma questi non sono che dei surrogati alle facoltà psichiche naturali che con l'allontanamento dalla natura si sono enormemente alterate.

I popoli primitivi, che vivevano nelle foreste, più vicini alla natura, erano più ricchi di facoltà innate che noi, anziché sviluppare, siamo andati perdendo sempre più, man mano che siamo ricorsi ai surrogati delle macchine.

È pur vero che abbiamo dominato la materia esterna, ma abbiamo perduto il dominio sul nostro mondo interiore, una perdita di portata assai maggiore del piccolo beneficio che abbiamo ricavato dalle tante invenzioni che ora ci hanno resi schiavi. Chi non saprà riconquistare quello che ha perduto, rimarrà vittima di quelle forze che avrebbe dovuto per primo dominare.

Dalla posizione più elevata

Le stazioni radio-trasmittenti e i ripetitori televisivi vengono collocati nei luoghi più elevati in modo da accrescere al massimo la fascia ricettiva e permettere la ricezione stessa anche nei luoghi di vallata, dove sarebbe impedita od ostacolata da colline e da montagne. Ma la elevatezza che si richiede dall'uomo per trasmettere e ricevere i pensieri è quella morale. Maggiore è l'evoluzione spirituale dell'emittente e più grande sarà il raggio d'azione dei suoi messaggi.

Nell'intimo di ogni uomo, anche il meno evoluto, vi è un punto di sintonia con la stazione trasmittente più elevata spiritualmente perché in ognuno vi è la Scintilla Divina, la Presenza, anche se non da tutti vissuta coscientemente. Se fossero tolti i diaframmi che sono i soli impedimenti, vi sarebbe comunicazione perfetta tra tutti gli uomini. Tutti possediamo in potenza le capacità telepatiche di trasmettere e di ricevere. I nostri poteri latenti che si manifestano spontaneamente in certe circostanze lo dimostrano con evidenza.

Per acquistarli definitivamente bisogna:

1. conoscere le leggi che li reggono;
2. fare esercizi per svilupparli attraverso la volontà;
3. imparare a pensare, rendendosi padroni dei propri pensieri.

Quando si trasmette inconsciamente

Noi siamo ricevitori dei pensieri che ci arrivano e generatori di pensieri che emaniamo. Noi possiamo agire sulla mente altrui proiettando loro i nostri pensieri. Quest'azione è la più

grandiosa che l'uomo possa fare quando è ispirata dal bene. Ma noi non dobbiamo mai permettere che l'azione degli altri sulla nostra mente ci porti a pensare e ad agire in maniera negativa.

I pensieri si trasmettono anche all'insaputa di chi trasmette. Non soltanto dalla mente partono le proiezioni psichiche, la mente è il canale attraverso il quale partono anche le irradiazioni dei sentimenti che rafforzano in maniera potente le proiezioni mentali. Ma le emanazioni sono meno efficaci quando non sono volute, istintive, incoscienti, mentre più vigorose sono le proiezioni coscienti e deliberate.

Pensieri e sentimenti sorgono spesso come radiazioni involontarie, colorati dagli istinti e dall'impulso. Per questo sono spesso negativi e ostili. È necessario siano corretti con intervento cosciente.

La corrente di forza che parte dalla mente trasmittente arriva all'altra mente provocando fenomeni originati sempre da forme pensiero emesse dalla mente che trasmette, sia che le radiazioni telepatiche siano volontarie che involontarie. Abbiamo già detto che per il pensiero non esistono problemi di distanza.

Infatti, il pensiero opera in una dimensione al di fuori di quella spazio-tempo. E questo deve far riflettere chi usa male questa divina facoltà. A causa di questo mal uso vi è tanto disordine nel mondo. I sentimenti che partono dal cuore sono sempre riscaldati dall'Amore, che illumina e dà calore.

La mente, il cervello, il pensiero

Noi non vediamo soltanto con gli occhi fisici, né sentiamo solo con le orecchie fisiche, ma abbiamo anche i sensi psichici con i quali, chi li ha sviluppati e affinati, vede e ode più e meglio. Tutti abbiamo potenzialmente questa facoltà, ma vi

sono uomini eccezionali che hanno capacità di visione e di sentire che ci fanno restare ammirati. I loro nomi formerebbero un elenco interminabile.

Le numerose relazioni e testimonianze sono raccolte negli Atti degli Istituti di ricerca psichica. I fatti sono largamente documentati da non lasciar dubbi di alcun genere. Chi ha voluto verificare personalmente, accertare, controllare, è rimasto poi sconcertato dinanzi a fatti che non possono spiegarsi con le teorie materialistiche che diceva di professare.

Sai Baba³ è definito «l'uomo dei miracoli» tante sono le cose strabilianti che compie.

Gustavo Rol di Torino vi legge nella mente alla stessa maniera che legge in un libro chiuso o il contenuto di una lettera sigillata.

Pasqualina Pezzolla può visitare malati a distanza e fare diagnosi accuratissime con meraviglia dei medici.

Ogni uomo evoluto, nel momento giusto si persuaderà che noi non siamo il nostro corpo, né la nostra mente, ma c'è in noi qualcosa oltre i sensi fisici. Per i piani più elevati della nostra vita, noi possediamo la controparte di questi: i sensi psichici con i quali possiamo vedere, udire, sentire ciò che è impossibile con i sensi fisici.

Gran parte dell'attività interiore dell'uomo si svolge sul piano cosiddetto astrale che è il piano dei sentimenti, delle emozioni e dei desideri. Ancora più elevato è il piano mentale: attraverso il pensiero si può comunicare con gli altri e sentire i pensieri altrui.

I suddetti due piani costituiscono il complesso animico poiché in essi si svolge l'attività dell'anima, al di sopra del

3 - Una completa e dettagliata biografia di questo grande guru dei nostri giorni è contenuta nel volume di R. Ganapati « Sai Baba, Fiamma d'Amore » Edizioni Mediterranee, Roma 1990.

piano fisico. Per ogni piano l'uomo ha un corpo invisibile, dotato di sensi propri, analogamente a quelli che ha sul piano fisico. La loro potenzialità varia da uomo a uomo in ragione dello sviluppo di ciascuno. Psicismo inferiore e psicismo superiore sono i livelli nei quali si svolgono le varie manifestazioni dell'attività interiore dell'uomo.

I più progrediti, avendo prevalentemente sviluppati i sensi spirituali, vivono di più su quel piano più elevato. La facoltà ricettiva, sviluppata soltanto in pochi, è quella intuitiva: è il filo diretto, proprio di chi è costante nella pratica della meditazione, e può riferirsi ad ogni campo, artistico, scientifico, spirituale.

La mente è la forza che usa il cervello come suo strumento per pensare, è l'energia che elabora i pensieri. Noi non siamo il nostro pensiero, ma esso è il nostro prodotto. Non è accettabile la psicologia basata soltanto sull'attività del cervello come fosse una forza e una potenza autonoma. Nessuno strumento si muove da solo per compiere un'opera, ma vi è chi lo maneggia e lo usa per un determinato fine. Questo artefice è la mente, che a sua volta è strumento dello Spirito.

Il cervello è una delle parti del nostro corpo meno nota alla scienza perché è molto difficile fare esperimenti sul cervello umano. Tutte le attività cerebrali finora studiate sono associate a scambi di energia. C'è chi afferma che tutti i meccanismi in gioco sono riconducibili a fenomeni elettromagnetici. Il cervello non è soltanto una stazione ricevente che capta pensieri che si trovano, si diffondono e s'incrociano nello spazio. Il cervello è anche una stazione che trasmette e donde si spandono senza tregua dei pensieri. Azione attiva e passiva, trasmittente e ricevente.

La struttura del cervello è la più perfetta, superando di molto quella dell'animale più evoluto, ma, tuttavia, ha dei limiti come

è limitato tutto il mondo dell'uomo entro confini invalicabili. L'encefalo, nelle sue parti costituenti, cervello e cervelletto, è come una sorta di apparecchio ricetrasmittente dell'attività del corpo astrale e mentale. L'attività psichica, nel suo complesso conscia, subconscia e inconscia, è totalmente frutto del corpo mentale. Il cervello è uno strumento dello Spirito poiché in se stesso è soltanto un muscolo.

I pensieri che sono nella nostra mente non sono tutti nostri: alcuni sono realmente nostri, sorgenti del nostro io, della personalità o della nostra parte superiore, ma ve ne sono altri che giungono a noi da altre provenienze, da altri uomini che pensano o da altra dimensione.

La mente dell'uomo è una stazione ricetrasmittente più potente di quelle che lui stesso ha inventate e costruite. L'espressione «i pensieri che attraversano la nostra mente» è letteralmente esatta. Infatti, gran parte di quelli che noi riteniamo i nostri pensieri ci vengono dall'esterno: li raccogliamo dall'ambiente: sono vibrazioni che passano e noi le captiamo, il nostro cervello le assimila, ritenendo quelle adatte e congeniali, ripudiando le altre.

Quando un pensiero è entrato ad agitare il nostro cervello in maniera stabile, vi si fissa, combinandosi con quelli ivi già esistenti. Allora agiscono insieme, stabilendo correnti di altri pensieri. Ogni uomo perciò è avvolto come da una nube di pensieri che lo rivestono e formano intorno a lui quasi un guscio. Ognuno vive in quell'aura che lo attornia. Così un uomo triste vivrà in quella nube opaca che è comune al depresso e al pessimista, mentre l'uomo sereno e spirituale sarà circondato da un'aura luminosa.

Inoltre, ogni nube o aura attira naturalmente correnti di pensiero simili, respingendo quelle di natura opposta. Si cade, così, consciamente o inconsciamente, in uno stato di negatività

nel quale si vive e si permane; ci si crogiola tra pensieri di timore, di tristezza, di materialità. Chi non riesce a liberarsene ne rimane vittima con le peggiori conseguenze.

Il cervello è come una centrale del sistema nervoso dove fanno capo le numerose linee che mettono in rapporto col mondo esterno. Esso è certamente tra le più grandi meraviglie della natura; comprende circa un milione di chilometri di fibre nervose; è l'apparecchio col quale lo Spirito s'inserisce nel piano dello spazio e del tempo; è soltanto un supporto organico come la tromba per chi la suona. Vi sono persone la cui vita psichica si è conservata intatta dopo che una parte dell'encefalo era stata asportata.

La vecchia concezione materialistica, la quale affermava che l'attività psichica sarebbe il prodotto del cervello, è largamente superata. Lo hanno dimostrato illustri specialisti della neurofisiologia quali Eccles, Priban ed altri, e dello stesso tenore sono state le conclusioni di recenti congressi internazionali di filosofia e di epistemologia.

I rapporti tra mente e cervello vanno pure considerati alla luce di numerosi fenomeni di sdoppiamento che fanno concludere sulla indipendenza della mente (o corpo mentale) dal corpo fisico. I pensieri che noi emaniamo e riceviamo non passano tutti attraverso i sensi e quindi per il cervello, ma partono da noi ed entrano in noi per quella via che è il «sentire», la via per cui lo Spirito ha contatto col mondo esterno, un contatto più diretto, senza servirsi dei sensi e, talora, neppure della mente e della psiche.

È l'anima, strumento dello spirito, che a sua volta agisce sul suo strumento che è il cervello, trasmettendogli desideri, sensazioni, sentimenti che diventano correnti di energia, ancora ignote alla scienza, attivando certe strutture e sezioni del cervello. Questi impulsi sono tradotti in immagini e idee dal

cervello stesso. L'uomo non è soltanto la mente. Noi non siamo soltanto il pensiero. Noi siamo la Coscienza, la Scintilla Divina, l'Io spirituale.

Come la mente controlla tutto ciò che è al di sotto, e cioè il corpo fisico, il piano astrale dei sentimenti, dei desideri, delle emozioni, degli attaccamenti, degli istinti, ecc., così l'Io spirituale, che è al di sopra, controlla la mente stessa. Tutta la nostra vita dipende dall'Io spirituale che presiede a ogni nostra vicenda, che ha il compito di fare le sue esperienze nella materia nel viaggio per le vie dei mondi, affinando sempre più i suoi strumenti che sono l'Io superiore e l'io inferiore della personalità di cui la mente è parte.

L'Io superiore, che è l'emanazione più alta dell'Io spirituale, ha il compito di controllare e dominare ciò che è al di sotto. Con questo controllo noi possiamo renderci conto di quello che avviene in quella officina laboriosa della mente dove i pensieri sorgono, entrano, si avvicinano e si agitano. Soltanto dopo il controllo possiamo agire proficuamente per una disciplina efficace al fine di renderci padroni.

La Coscienza deve controllare la mente che a sua volta dovrà controllare tutto il piano inferiore.

Tante ipotesi e cento interpretazioni

La scienza non sa ancora dirci nulla di questo meraviglioso fenomeno della telepatia. Le ipotesi sono innumerevoli, ma oggi si è ancora allo stato iniziale. La ragione di questo insuccesso è nel fatto che si è voluto interpretare tutto riportando i fenomeni sul piano fisico psichico, mentre è ben dimostrato che il pensiero ha leggi proprie e non è soggetto al piano soltanto fisico e psichico. La scienza ignora la vera

dimensione dell'uomo, vuol riportare tutto alla misura delle cose materiali. E con ciò non potrà mai risolvere problemi che la trascendono.

Chi manovra la stazione ricetrasmittente è lo Spirito, che Si serve della mente. I fatti hanno largamente superata la concezione miope, materialistica, portando a considerare la vera dimensione dell'uomo. Se noi fossimo soltanto corpo fisico tutta la nostra esistenza sarebbe esaurita sul piano della materia.

Noi siamo corpo, anima e spirito. Il nostro vero essere è lo Spirito, l'Io spirituale che, per le sue esperienze sul piano della materia, si è rivestito di un'anima e di un corpo, quali strumenti per l'esperienza stessa. Sulla telepatia sono state fatte tante ipotesi e interpretazioni prevalentemente di carattere fisico, ma poco e nulla si è pensato che il pensiero non ha nulla a che fare con le leggi del piano fisico.

Cartesio, nei suoi «Principi di filosofia», fornisce una teoria fisica della telepatia: «Le particelle della materia sottile... incontrando una materia disposta a ricevere la loro azione, vi producono degli effetti veramente rari e prodigiosi come... destare l'immaginazione dei dormienti e anche di chi è sveglio, fornendo loro delle cognizioni di cose che avvengono lontano, ad esempio facendogli provare le gioie e le pene di un loro amico...».

Le tante ipotesi di carattere fisico non hanno avuta conferma sperimentale e sono andate man mano svanendo e si è rimasti tuttora senza conclusioni valide. Così l'ipotesi energetica, intesa sempre come energia fisica, non è stata convalidata. È stata pure esclusa l'interpretazione quale fenomeno elettrico prodotto dal cervello, poiché le vibrazioni sono molto limitate e la loro gamma d'onda è al di sotto delle frequenze radio e anche al di sotto del limite di utilità e, già a pochi millimetri dalla

superficie del capo, sono al di sotto del livello del rumore. Gli studiosi allergici a ogni idea di carattere spirituale hanno chiamato la telepatia in aiuto alla loro preconcepita negazione del mondo dello spirito, pur non sapendo che cosa veramente sia la telepatia, da loro considerata sempre come un fenomeno fisico. Per questo si sono avventurati su tutte le ipotesi e le interpretazioni talora assurde, pur di escludere l'ipotesi spirituale.

Fallite le esperienze nel senso da essi desiderate, si avvidero che per il pensiero non esistono ostacoli di sorta, ma gli sperimentatori rimasero con la preconcepita convinzione che la telepatia dipendesse da un'energia fisica, ma non ancora conosciuta. Gli scienziati russi confermarono l'esistenza dell'azione psichica a distanza che essi, in quanto materialisti, non potevano figurarsi in altro modo che come un processo energetico.

Il prof. L. Vassiliev, dopo aver demolito le modalità della trasmissione del pensiero per mezzo delle onde elettromagnetiche e di altra energia conosciuta, dovendo rimanere nella interpretazione materialistica, parlò di energia sconosciuta». Certo, sconosciuta a chi non vuol salire sul piano più elevato, quello spirituale; ma non energia fisica di chi vuol rimanere sul piano materiale col quale identifica se stesso.

Ma la telepatia è un fenomeno extrasensoriale, ma neppure di carattere soltanto psichico. Vi è di più, essa interessa il piano spirituale come è rivelato dai tanti fatti inspiegabili diversamente. La parapsicologia annulla la concezione meccanicistica, distrugge le vecchie e superate concezioni materialistiche della vita. Prova, anzitutto, che esiste una percezione extrasensoriale, indipendente dalla percezione sensoriale fisiologica.

La telepatia, ormai convalidata da innumerevoli fatti, è

avviata a dimostrare l'esistenza nell'uomo di un « quid » che governa il singolo allo stesso modo che l'Intelligenza suprema governa il tutto. Questa è la sua meta.

Come avviene la trasmissione

Nell'epoca della radio e della televisione non dovrebbero più meravigliare i fenomeni telepatici fra gli uomini. Se l'uomo ha saputo mettere a punto macchine così perfette, non si può negare che la macchina ancora più perfetta è l'uomo stesso, mentre quelle ch'egli costruisce sono certamente di un gradino inferiore all'artefice che le fa, quasi una immagine di se stesso.

Si può pensare che i fenomeni telepatici avvengano per analogia come quelli della radio e della televisione: onde elettromagnetiche, onde hertziane, radio onde, in questo caso onde pensiero? Ma giusto o no, questa spiegazione a noi interessa meno dei fatti; interessa di più la maniera di realizzarli e come ci si può servire di questo meraviglioso strumento per fare del bene agli altri, usandolo per le attività di un piano superiore.

Come l'operaio si serve degli strumenti del suo lavoro, così il pensiero va considerato strumento di lavoro per realizzazioni di ordine più elevato.

Scrive C. Richet: «Perché il cervello B sia messo in movimento dalle vibrazioni del cervello A, bisogna che il cervello B abbia una sensibilità speciale (sesto senso). E bisogna riconoscere che talvolta questa vibrazione del cervello A spiega la vibrazione corrispondente del cervello B». E continua: «Noi siamo circondati da vibrazioni. Oltre le vibrazioni che colpiscono i nostri sensi, ve ne sono altre per mezzo delle quali il mondo esteriore mette in movimento la

nostra intelligenza. Ve ne sono altre che non sono percepite dai nostri sensi, ma di cui gli apparecchi di fisica ci rivelano l'esistenza: il magnetismo, l'ultra-violetto, l'infra-rosso, e soprattutto quelle stupefacenti onde hertziane che sono intorno a noi senza che possiamo percepirle se non abbiamo un apparecchio ricevente».

Né è finita la lista delle vibrazioni atmosferiche: ogni giorno la scienza ne scopre sempre delle altre. «Perché non ammettere che l'intelligenza delle nature sensibili possa essere messa in moto da qualcuna di queste vibrazioni misteriose, sconosciute ancora?».

Parlare del pensiero come se viaggiasse a mezzo di onde allo stesso modo che fa il suono, non è verosimile. La natura del pensiero ci è ignota, non ha paragone con ciò che noi conosciamo. Il pensiero raggiunge immediatamente distanze indefinite nello spazio e nel tempo. Le onde radio e quelle della luce hanno bisogno del tempo e dello spazio per raggiungere un dato luogo. Il pensiero non ha bisogno di questo né di altri mezzi, agisce da solo e istantaneamente.

I pensieri si trasmettono da persona a persona come la corrente elettrica dalla centrale che la produce alla lampadina. Ma il pensiero è una forza vivente e dinamica la cui velocità non è calcolabile: è dunque qualcosa che è al di là della misura umana.

La vita mentale è più intensa, più viva e più reale della vita fisica. Tutti i mondi sono intercomunicanti: la sola e vera barriera fra le anime è la differenza di evoluzione.

La telepatia, un fenomeno di risonanza?

È avvenuto e avviene che delle scoperte e delle invenzioni

siano state fatte contemporaneamente da più persone, lontane tra loro, e che nulla sapessero l'una dell'altra. Avviene pure che più persone abbiano nello stesso momento le medesime idee e durante una conversazione si accingono, con loro sorpresa, a esprimerle. In una sala dove si assiste a una conferenza, l'oratore «proietta», per così dire, pensieri e pensieri. Ma questi saranno compresi e assimilati soltanto da chi si trova nelle condizioni psico-spirituali simili a quelle dell'oratore, mentre per gli altri sono soltanto parole e rumore di voce.

La ragione è che questi non sono in sintonia con l'oratore, per questo non vi è risonanza nel loro interno. Ciò fa pensare a una stanza dove siano più pianoforti. Se voi abbassate un tasto e lo fate risuonare, quella nota fa vibrare le corde della nota eguale di tutti i pianoforti che sono là. Le corde vibrano anche se non giungono a dare il suono come la corda del tasto abbassato con maggior vigore.

Gli ascoltatori di una conferenza, come i lettori di un libro, sono come tanti tasti diversi toccati dall'oratore o dallo scrittore e danno note tanto diverse tra loro o non le danno affatto. Questa legge di risonanza psichica e spirituale, per cui nelle persone in sintonia tra loro si ripetono le stesse emozioni per affinità di vibrazione, è molto importante.

I pensieri e le idee sono come nell'aria, e vi è chi li accoglie avendo una sensibilità comune. Sono stazioni riceventi della medesima lunghezza d'onda, come avviene per gli apparecchi radio. La simpatia e l'antipatia sono rette dalla stessa legge. È la legge per cui ogni pensiero tende a riprodursi allorché viene a contatto con un altro corpo mentale affine. Si riproducono così pensieri del medesimo tipo di quelli che occupano la mente di colui che li ha per primo. Può essere anche questa l'origine di alcune di quelle che noi chiamiamo col nome di ispirazioni. Non ha importanza la distanza tra agente e

percipiente, perché il pensiero non conosce distanze, obbedendo a leggi proprie al di fuori di quelle che governano il mondo della materia.

Un'interpretazione logica della telepatia può essere anche quella della risonanza psichica e spirituale. Infatti, perché possa verificarsi è indispensabile la simpatia, l'amore, l'affinità alla stessa maniera dell'esempio che abbiamo portato dei tasti del pianoforte.

Una realtà diversa

La scienza non è ancora giunta a spiegare i fenomeni della percezione extrasensoriale come la telepatia. Ferma nella concezione che tutto debba passare per i sensi fisici, si è chiusa in quel mondo ristretto. Naturalmente dinanzi ai fenomeni telepatici, non può uscire dai propri confini, un'area assai limitata alla propria misura. Ma la dimensione dell'uomo è ben più vasta. Oggi non vi è nessuno che possa negare che esista un mondo non percepibile dai sensi fisici. La stessa scienza afferma l'esistenza di una gamma di vibrazioni al di sotto della quale e oltre la quale la vista, l'udito, l'odorato, nulla possono percepire. Entro questa gabbia si svolge la sua vita materiale che non è tutto.

Ma l'uomo possiede facoltà che trascendono i confini ristretti entro cui è limitato nella materia. Quella realtà diversa va studiata, non ignorata. È là, oltre la meschina gabbia dei sensi fisici entro la quale l'uomo è prigioniero, che s'intravedono altri mondi, altri piani di vita; è quello l'al di là che si dovrebbe indagare, ma al quale, per un inconscio atavico timore, soltanto pochi hanno il coraggio di affacciarsi. Sono orizzonti nuovi e stupendi che offrono visioni ammirevoli, che

appartengono non soltanto alla psiche ma al più elevato e meraviglioso piano dello Spirito.

Ritenere che tutto il nostro mondo sia quello della prigione sensoriale, e restare alla visione miope del piccolo uomo sulla piccola Terra, senza volgere il pensiero alla Grande Vita, è davvero deprimente ed è farsi vittima di una concezione veramente meschina.

Vi è una realtà diversa oltre quella dei cinque sensi, non condizionata dallo spazio né dal tempo, per la quale le nostre percezioni non hanno alcuna validità. La telepatia appartiene a questa realtà, diversa, una realtà di fenomeni accertati e comprovati, non soggetti alle leggi fisiche e per le quali i sensi fisici non sono minimamente interessati.

L'energia sconosciuta di L. Vassiliev e compagni è l'energia spirituale che pervade il mondo e ogni cosa, quella che smuove il pensiero che è la più sottile vibrazione dello Spirito. Da questo, il pensiero trae tutta la sua potenza. Ciascuno ha visto e interpretato secondo i propri schemi mentali.

Anche certi parapsicologi, rimasti prigionieri nella gabbia del materialismo, si sono avventurati nelle ipotesi più inverosimili e talora perfino assurde, pur di escludere l'ipotesi spirituale da essi volutamente ignorata. E dopo la successiva eliminazione delle tante interpretazioni insoddisfacenti si è rimasti ancora chiusi nel mondo della materia.

Accettando per buona l'ipotesi della irradiazione e ritenendo per vera quella del contatto di anime, è certamente più vicina alla verità l'ipotesi del prof. Calligaris, dell'università di Roma, il quale interpretò la telepatia come fenomeno di risonanza.

Se non si realizza questa visione più ampia della vita, non si potranno comprendere tante cose e ci si muove in un labirinto di ipotesi e d'incertezze. È lo Spirito il primo attore nella commedia della vita che ha bisogno di rivestirsi di maschere

per agire.

Noi siamo lo Spirito, la nostra vera essenza, quello che solo resterà di noi dopo il viaggio per le vie dei mondi. Il corpo animico e quello fisico sono soltanto rivestimenti temporali che saranno abbandonati, come ogni veicolo, quando il pilota ha concluso il suo viaggio.

I fenomeni dell'esistenza umana si potranno comprendere se si saprà risalire all'origine, a chi muove tutte le cose. E nella vicenda umana è lo Spirito che agisce. Senza attingere questa vetta non si potrà vedere quello che si agita al di sotto. Un proverbio cinese afferma: «Se non sali la montagna non potrai vedere la pianura». È l'invito che rivolgiamo a chi voglia comprendere il fenomeno della telepatia che la scienza non sa spiegare.

I fatti della telepatia sono fuori del campo scientifico così come oggi è inteso, non avendo nulla a che fare con i sensi fisici. Per questo siamo spinti a considerazioni che appartengono a un ordine di idee che sono proprie del piano trascendentale. Lo studioso comprenderà meglio il fenomeno se saprà spingere le proprie ricerche oltre quel piano che è proprio della materia.

È vero che la materia, come era un tempo intesa dal materialismo, non esiste, essendo stata annullata da quella stessa scienza che lo aveva eretto a proprio idolo, ma poiché tutto è vibrazione, e il pensiero è stato definito la più sottile vibrazione dello Spirito, è necessario elevarsi per comprendere qualcosa di più di quello che ci dicono i sensi.

La potenza del pensiero proviene dal piano dello Spirito quello che muove tutte le cose. Per questo non conosce ostacoli e non v'è cosa materiale che possa stargli alla pari o contrastarlo. Noi riteniamo che risonanza, irradiazione e contatto di anime possono pressoché equivalersi e quindi le

riteniamo le più valide e accettabili. Ma, nell'Unità della Natura, il più piccolo è pure collegato col più grande, quali parti dello stesso corpo e membra del medesimo essere: noi siamo in comunicazione col Tutto. Questo collegamento, cosciente o inconscio, avviene in quanto noi siamo parti dell'Unico Essere.

Un grande Maestro, Babaji, ha detto: «Quando ci si sente uniti all'umanità nell'Amore, tutte le menti divengono stazioni trasmettenti su cui si può agire a volontà».

Questa può essere la spiegazione più accettabile di questo meraviglioso fenomeno che scientificamente non è ancora spiegato, né, ritengo, possa essere spiegato con i parametri della scienza umana, perché li trascende.

È logico pensare che sia più ragionevole elevarsi su un piano più alto per cogliere questa nuova realtà, anziché voler interpretare ad ogni costo i detti fenomeni con le leggi fisiche. È fatica inutile volerli riportare su un piano cui non appartengono ed è un vano dibattersi di chi, per partito preso, non vuole o non sa elevarsi per vedere le cose più grandi di lui.

La telepatia non dipende da un'energia fisica. Il pensiero è l'unica energia conosciuta che non proviene dalla materia. Non può trattarsi di onde come nell'acqua e nell'aria e neppure di onde elettromagnetiche. Infatti, non vi è ostacolo fisico che possa essere d'impedimento. Siamo su un piano per il quale non abbiamo un linguaggio che ne possa esprimere la realtà, ma soltanto quello che esprime i fenomeni materiali con parole materiali come onde, trasmissioni, particelle e simili.

Amadeus Voldben

PARTE PRIMA - CAPITOLO 2

Dove non arriva la parola, arriva il pensiero

Il potere di pensare e quello di servirsi del pensiero è il più grande dono che vi è stato fatto. Per esso l'uomo «è fatto a immagine e somiglianza di Dio».

GEORGES BARBARIN, *La clé*

Gli strumenti inventati dall'uomo per comunicare a distanza hanno veramente del meraviglioso: telefono, radio, televisione, ecc... Lo sviluppo dell'elettronica darà a lui strumenti ancora più efficienti. Ma si tratta pur sempre di strumenti materiali, soggetti a tutte le mutevoli vicende umane che possono impedirne l'uso. Anche per lo spazio, il loro raggio d'azione non è illimitato.

Il pensiero, invece, arriva dove nessun altro strumento, di cui l'uomo possa servirsi, giunge senza intermediari. Tutti i mezzi che la tecnologia ha messo a disposizione dell'uomo, per comunicare con gli altri, sono limitati rispetto alla capacità che ha il pensiero di raggiungere gli estremi limiti del mondo materiale e giungere dove nessuno strumento materiale può avere accesso: il mondo dello Spirito.

Vi sono circostanze nell'esistenza umana in cui è impossibile

comunicare con altri con ogni strumento, finanche con la parola o con lo scritto. Non vogliamo alludere soltanto agli impedimenti di carattere materiale, alla sordità fisica o al mutismo, ma a tutte quelle situazioni in cui la parola è del tutto inutile o nelle quali arriva ad essere perfino controproducente. È il caso di chi respinge volitivamente ciò che volete comunicargli. È proprio allora che il pensiero è il solo strumento valido di comunicazione che sia in grado di risolvere tutto.

Il pensiero «trasmesso» arriva, allora, direttamente all'anima, a quella parte più elevata, senza passare per la mente e il cervello. Quando è carico d'amore, arriva a toccare le corde più intime dell'essere, che vibrano intensamente, comunicando il messaggio alla personalità che ne subisce l'influenza. Naturalmente ciò avviene quando il percipiente sia sufficientemente ricettivo e non chiuso nella scarsa evoluzione delle persone insensibili.

I limiti della parola

La comunicazione con altri, a mezzo della parola, ha tanti impedimenti che non sempre è permesso di raggiungere chi si vorrebbe. Vi è impedito il parlare con persone con le quali non avete relazione, con sconosciuti, con quelli che parlano altra lingua, con avversari irriducibili che vi sono nemici, con quelli non raggiungibili neppure con mezzi tecnici di oggi tanto progrediti, perché lontani da ogni consorzio umano. Ma vi è poi chi rifiuta deliberatamente ogni contatto con voi, i molti che non vogliono sentire le ragioni altrui, ostinati nelle loro idee che covano ossessivamente occupando la loro mente, prigionieri nella gabbia dei loro dogmatismi, allergici a idee

nuove e diverse.

Per tanti le parole sono inutili se non dannose, e rimbalzano come palle lanciate al muro, quando non sono fonte di attriti e di contrasti per congenite incomprensioni. Questo può avvenire anche tra persone care dove l'armonia dovrebbe regnare sovrana. L'incomunicabilità tra genitori e figli, tra coniugi, tra membri della stessa famiglia, è oggi divenuta un fatto comune e diffuso in maniera impressionante.

C'è chi non sopporta nessuna osservazione, fatta anche con amore e per il bene. Dissensi, discussioni, contrasti interminabili possono sfociare anche in situazioni irreparabili. Allora è meglio tacere. Quando non vi è possibilità di comunicazione proficua e d'intesa a che pro continuare con vane parole? Si dà pure il caso che vi troviate in mezzo a una discussione nella quale ognuna delle parti sostenga ostinatamente la propria ragione senza ascoltare quelle degli altri e senza nulla concedere alla parte avversaria. Si arriva talvolta a situazioni estreme. Si dice: «Non c'è peggior sordo di chi non vuol sentire». E allora a che pro discutere? L'udito psichico è chiuso, anche se è aperto quello fisico.

L'orgoglio della personalità porta a reagire con violenza e ostinazione a ogni ascolto quando la parola la tocca in qualche modo; la vanità aumenta la reazione; l'interesse chiude a ogni ascolto. Ciò non avviene, né può avvenire, se si agisce col pensiero, parlando all'anima del percipiente, non alla personalità.

Vi è, dunque, un rimedio: parlare all'anima. Le verità che la personalità non conosce, e quindi rifiuta o non vuol conoscere, sono accettate dall'anima. Ma questo non si dovrà fare nel momento dell'agitazione e del rifiuto da parte della personalità, ma dopo, a calma raggiunta, come diremo in seguito. Ma i limiti della parola non sono soltanto nelle circostanze o in chi

non vuole ascoltare, ma molto spesso anche nelle possibili reazioni emotive di chi parla e di chi ascolta, reazioni tali da rendere sconsigliabile ogni colloquio in certe circostanze e con certe persone.

Quando vorremmo comunicare con qualcuno, non è sempre bene servirsi della parola, perché gli ostacoli sono di varia natura. Ma è sempre possibile comunicare col pensiero. Chi ama veramente, può agire col pensiero, parlando all'anima dell'altro, sempre.

Oltre il tempo e lo spazio

Nel corso della missione lunare con l'Apollo 14, l'astronauta Edgard D. Mitchell fece numerosi esperimenti di telepatia con percipienti scelti in precedenza, tra cui il famoso sensitivo svedese Olof Jonsson, che erano rimasti sulla Terra. Una delle quattro comunicazioni telepatiche avvenne quando l'astronave si trovava al di là della Luna, a una distanza di circa 390.000 chilometri. Mitchell fungeva da trasmettitore mentre il ricevente si trovava a Chicago.

Gli esperimenti furono considerati positivi dopo l'analisi fattane dalla Fondazione di Ricerca sulla Natura dell'uomo diretta dal prof. J.B. Rhine. Le comunicazioni sono rimaste velate dal segreto militare e soltanto in parte sono state conosciute, ma esse dimostrarono chiaramente che la distanza non influisce in alcun modo sulle comunicazioni telepatiche.

Infatti, per il pensiero, lo spazio è inesistente come è inesistente il tempo. Esso opera con una potenza insospettata. Noi possiamo portare con la stessa immediatezza il nostro pensiero alle epoche più remote della storia umana nella stessa maniera che raggiunge col pensiero le galassie distanti miliardi

di anni luce.

La luce ha una velocità di 300.000 chilometri al secondo il pensiero è più veloce della luce, anzi non ha velocità, è istantaneità perché non appartiene alle forze del mondo fisico, ma ad una dimensione al di là della scienza umana.

Mentre il sole, distante circa 149 milioni di chilometri dalla Terra, impiega circa otto minuti per far giungere a noi i suoi raggi, noi possiamo fare lo stesso percorso col pensiero in un attimo. Dinanzi al pensiero tutto è presente: il passato e il futuro nel medesimo istante umano; è il senza tempo, perché è fuori del tempo e dello spazio: è l'unica forza conosciuta della Natura che non deriva dalla materia. Di qui la sua potenza immensurabile. Il pensiero non ha limiti né confini: per esso non esistono barriere. All'Istituto di Metapsichica internazionale furono fatti esperimenti telepatici con favorevoli risultati tra Inghilterra e Francia, altri tra l'Italia e il Brasile, e in Russia, tra Sebastopoli e Leningrado, ad una distanza di 1.700 chilometri. Gli scienziati non dubitano oramai più dell'esistenza di questa prodigiosa azione del pensiero a distanza, anche se non sanno spiegarne la natura.

Oltre ogni limite

Col pensiero si può comunicare con chiunque, sempre e senza limiti di distanze e di tempo, perché il pensiero non è soggetto alle leggi fisiche, ma ha leggi proprie. Appartiene a una dimensione superiore per la quale non esistono impedimenti di sorta e ostacoli. Le barriere di qualunque genere vengono dal pensiero superate.

La ragione essenziale è che il pensiero è la più sottile

vibrazione dello Spirito. E lo Spirito non ha confini perché è Scintilla Divina in noi, per la quale non esistono limitazioni. Non solo le distanze dello spazio sono inesistenti per il pensiero, ma neppure quelle del tempo sono per esso un limite. Se tu pensi alla storia dei popoli, i personaggi si presentano alla tua mente così come li raffigura l'immaginazione. Cicerone, Seneca, Marc'Aurelio, Augusto, ecc. sono dinanzi a te come vivi.

Dove non arrivi con altri mezzi, arrivi con la fantasia, l'immaginazione o l'intuizione, tutte forme di pensiero, facoltà dell'uomo meravigliose che, se ben usate, ti fanno abitante non solo della Terra, ma del Cosmo e ti portano nelle dimensioni più elevate.

Noi siamo dove sono i nostri pensieri...

Quando l'imperatore Domiziano fece incarcerare Apollonio da Tiana come mago, una spia venne a domandargli come faceva a sopportare il peso enorme delle grosse catene che gli avevano messe ai piedi. "Io non ne so niente" rispose Apollonio "perché il mio Spirito è altrove".

«Il mio Spirito», cioè i pensieri che sono la più alta manifestazione dello Spirito.

Quando noi pensiamo intensamente a qualcuno, a qualche luogo o a qualche cosa, noi siamo là dove è quella persona, quel luogo o quella cosa. Noi siamo veramente dove sono i nostri pensieri, è soltanto là che noi operiamo con azione efficace. Non ha importanza dove è il nostro corpo se noi non vi siamo anche col nostro pensiero. È questa anche una prova che il nostro vero Io è al di sopra delle funzioni del corpo.

Gerolamo Savonarola in una sua predica (Sull'Esodo I, 316,

lin. 22 e segg.) scrive del suo Maestro S. Tommaso d'Aquino: «Ebbe un grandissimo amore per le cose divine: andava in estasi tanto erano alte le sue contemplazioni. Egli aveva un male a una gamba e quando si aveva a medicare diceva al compagno: “Dimmelo una mezz'ora innanzi che venga il medico”. E cominciava a contemplare e andava in estasi, e loro poi lo medicavano e non sentiva né foco né altro». Aveva trovato il metodo per non sentire il dolore della medicazione, una specie di auto-anestesia. La chirurgia dell'epoca era tale da incutere un vero terrore al malcapitato paziente che, senza anestesia di sorta, trattato col ferro arroventato, veniva legato e tenuto a forza come in un vero supplizio.

Ma Tommaso d'Aquino sapeva che noi non siamo il nostro corpo e, avvertito in tempo, se ne andava col pensiero altrove, lontano, ben sapendo pure che noi siamo dove è il nostro pensiero. Lo sdoppiamento, prima della medicazione, lo rendeva immune dall'atroce dolore.

Quando siamo presi intensamente da un pensiero per qualche cosa che vivamente c'interessa, noi sentiamo più che debolmente il mondo esterno che ci appare estraneo; non sentiamo più né caldo né freddo, né fame né sete. Tutte ci sembrano svanire, lontano, le cose che non c'interessano, dimentichiamo tutte le necessità fisiche. Molti di quegli uomini che noi qualificiamo per distratti, in realtà non lo sono che riguardo all'oggetto sul quale vorremmo che essi concentrassero la loro attenzione, ma in realtà essi sono concentrati, invece, in un altro oggetto, in quello che a loro interessa. Sono assenti per gli altri, né vedono né sentono altro.

Così avviene ad alcuni artisti, scienziati, ecc. i quali vivono nel mondo dei loro pensieri da cui sono assorbiti e sono lontani dal resto.

Mentre noi siamo assorti col pensiero, lontano dal luogo

dove ci troviamo col corpo fisico, se qualcosa o qualcuno ci richiami o ci scuota improvvisamente, noi diamo in un sobbalzo, ritornando da dove eravamo. Il richiamo improvviso ci ha costretto a riprendere di colpo il possesso del corpo che avevamo momentaneamente abbandonato.

Newton, Kant dimenticavano di mangiare; essi erano dove erano i loro pensieri, assorbiti in un mondo lontano da quello degli uomini. Durante l'assedio di Siracusa, i Romani entrarono nella città di sorpresa. Archimede, il famoso matematico, assorto in quel momento nella soluzione di un problema di geometria, non si era accorto di nulla. Un soldato romano s'introdusse nella sua casa ed entrò a spada sguainata nella sua stanza, intimandogli di seguirlo. Archimede lo pregò di aspettare che finisse un'operazione ma, immerso com'era in quella, si dimenticò del soldato il quale, impazientito, attese a lungo mentre lo esortava ripetutamente a obbedirgli. Alla fine, vedendo che non otteneva risposta, lo trafisse con la spada.

Vi sono uomini che per il loro temperamento sono considerati spensierati solo perché, trovandosi in una situazione triste, sia per povertà sia per condizioni di vita avverse, non si preoccupano affatto né si tormentano vanamente in pensieri dolorosi. Costoro in realtà sono col pensiero lontani dal loro stato materiale e non lo sentono perché sono là dove sono i loro pensieri.

Se l'uomo fosse dotato soltanto di corpo fisico, non sarebbe molto diverso da ogni altro animale. Gli Orientali, e coloro che sono dediti agli studi esoterici, affermano che l'uomo sia dotato pure di un corpo mentale col quale può operare, su un piano più elevato, altrettanto realmente che col corpo fisico. Sono innumerevoli i fatti citati a conferma nei numerosi libri che trattano dell'argomento.

Recatevi prima col pensiero dove andrete poi di persona

Scrive Annie Besant che è costume in alcuni settori della Cristianità di far precedere l'invio di una missione, in qualche regione da evangelizzare, da una precisa e prolungata opera di pensiero. Un piccolo numero di persone si riunisce per alcune settimane prima che la missione parta. Preparano col pensiero il terreno in cui dovranno operare, immaginando il luogo, come se fossero presenti. Meditando intensamente, si crea un'atmosfera-pensiero molto favorevole alla propagazione dell'insegnamento che verrà impartito in quella regione e si preparano i cervelli ricettivi al desiderio di essere istruiti.

Questo lavoro del pensiero è accresciuto dalla intensità di ferventi preghiere che completano questo esercizio. Provate anche voi a usare un metodo analogo quando dovete recarvi in ambienti per voi nuovi e ignoti. Se dovete recarvi in qualche luogo, tra persone che dubitate possano accogliervi poco favorevolmente; parlare in pubblico, essere inquisito, fare un viaggio, ecc., preparate il terreno recandovi prima là col pensiero. Visualizzate l'ambiente, i luoghi, le persone, irradiate pensieri d'amore e di bene e, se necessario, parlate alle persone come fossero presenti dinanzi a voi.

Se fate ciò con fede e fiducia, quando andrete di persona, potrete trovare le persone e l'ambiente disponibili e favorevoli, e tutto potrà andare per il meglio, come è già avvenuto a chi ha fatto questa sorprendente esperienza. Recati col pensiero dove prima andavi di persona, ma vi ti devi recare con tutto il pensiero cosciente e operante. Attraverso un'applicazione graduale, ma costante; devi rafforzare la tua capacità di operare col pensiero da giungere a fare con esso quello che faresti con la parola. Come se avessi un telefono tascabile che porti sempre con te. Sostituisci man mano quello che faresti con la

parola, con l'azione della mente.

I rapporti del pensiero col mondo invisibile

L'uomo, in quanto essere psichico e spirituale, è in rapporto col tutto, senza eccezioni, nell'unità della Natura. Le sue relazioni con gli altri uomini sono di duplice ordine: quelle apparenti della personalità tra loro, e quelle inconse tra spirito e spirito, che gli stessi interessati ignorano.

Noi siamo pure in rapporto inconscio con gli spiriti elementari della Terra che sono su un piano diverso da quello dell'uomo: è un mondo che trova affinità con noi per l'affinità che portiamo con noi e che nel nostro cammino ancestrale conserviamo.

Vi è un rapporto tra la Terra e l'uomo che soltanto le anime sensibili conoscono. Il rapporto del pensiero col mondo invisibile si manifesta anche attraverso la comunione con i defunti, coloro che furono con noi e ci precedettero nelle strade che anche noi dovremo percorrere.

Chi ritiene impossibile tale comunione con l'al di là, ha una visione limitata della vita e ignora la potenza del pensiero che non ha confini. In natura non esistono compartimenti stagni, ma tutte le cose sono in relazione tra loro, in una comunione che è la ragione della vita stessa, mentre il pensiero non ha barriere che non possa superare.

Pur essendovi leggi che prescrivono a ogni piano di vita di agire nel proprio ambito per meglio progredire, concentrando la propria azione su quello che nel momento si deve adempiere, senza interferire in altri piani, vi è tuttavia la comunicazione aperta per fini superiori per chi ne ha la capacità.

Basti consultare l'abbondante letteratura che esiste in questo

campo, in ogni nazione e in ogni lingua. Sono libri nei quali si leggono messaggi di Spiriti superiori che vogliono stimolare l'uomo al bene in questa epoca cruciale.

Citiamo, per tutti, i libri del Cerchio Firenze 77 pubblicati a Roma dalle Edizioni Mediterranee. Sono insegnamenti elevatissimi dati agli uomini di buona volontà, non certamente per gli ignavi che chiudono volontariamente ogni via di comunicazione con i mondi dai quali possiamo apprendere molte verità che ignoriamo.

Parla all'anima dell'altro ed egli t'intenderà

Quando per varie ragioni non puoi avere contatto con un tuo simile, cioè con la sua persona, o perché lontano col corpo o lontano psichicamente, tu puoi sempre parlare all'anima di lui. Questo potrai farlo anche con chi rifiuti le tue parole. Parla all'anima dell'altro e la sua anima ti ascolterà e, se le condizioni lo permettono, essa potrà comunicare, poi, all'io della sua personalità ciò che desideri ch'essa sappia. Se il diaframma tra il suo Io spirituale e quello della personalità fosse troppo grezzo e spesso, ciò sarà più difficile. Ma se tu insisti e metti Fede e Amore, il prodigio avverrà. Ogni radiazione d'Amore finisce sempre per vincere ogni ostacolo.

Ma se l'anima dell'altro è in sintonia con te, sarà più facile. Tu allora potrai parlare alla sua anima, dire tutto quello che vuoi comunicare ed essa ti ascolterà. Anime elette come quelle di frate Francesco e sorella Chiara lo facevano con la naturalezza e la semplicità propria di chi ha realizzato la comunione vera, quella dei santi. Questi colloqui d'anima sono quanto di più bello possa esserci: sono l'espressione della raggiunta unità di spirito nell'Amore.

Gli incontri tra gli uomini avvengono normalmente tra le personalità dei singoli. La personalità è fatta dalla presenza del corpo, della psiche, della mente, così diversi da uomo a uomo.

La personalità è fatta pure dalla posizione sociale, dal nome, dalle cariche ecc... Sono le maschere dell'Io spirituale che si cela dietro queste apparenze illusorie.

L'uomo è portato a fermarsi alla superficie; inoltre l'umanità soffre di un eccessivo sviluppo cerebrale che cerca di sostituirsi alla parte spirituale. Noi non sappiamo più comunicare da anima ad anima, ci accontentiamo delle relazioni tra le persone, quelle cerebrali che sono la corteccia del nostro vero Essere. In tal modo ci diminuiamo perché allora le relazioni sono falsate, apparenti, spesso ipocrite, sempre.

Capita talora di parlare a persone che non vogliono intendere o non sono in grado di intendere. Altri sono pronti a contestare ciò che dite, anche senza convinzione, senza neppure aver capito bene quello che avete detto, ma per il gusto di contraddire, per vanità, per orgoglio o per i tanti motivi che muovono gli uomini ad agire al di fuori della ragione. Essi non vi ascoltano, non vogliono né possono ascoltarvi perché sono chiusi in se stessi. Può trattarsi di chiusura momentanea o anche di chiusura per scarsa evoluzione. Tendono piuttosto ad affermare se stessi anziché ascoltare le vostre ragioni, anche se sentono di avere torto.

La personalità tende sempre ad affermare se stessa al di sopra di tutti e di tutto. E allora che fare? La soluzione più saggia è quella di non agire con le parole ma col pensiero. È meglio tacere per non complicare ancora di più le cose.

La via d'uscita è una sola: parlare alla sua anima. Dove non arriva la parola, arriverà il pensiero col suo potere sottile, che non conosce barriere. Scegliete un'ora quando l'altro si sarà quietato e allora parlategli da anima ad anima, quando egli non

è presente col suo corpo. Ditegli quello che gli direste se le sue orecchie vi ascoltassero, anche di più, senza reticenze, anche le cose che già gli avete dette di persona e che lui ha rifiutate e controbattute.

Avverrà, allora, un fenomeno strano: i pensieri che voi gli trasmettete, egli riterrà che siano i suoi. Non sa che vengono dall'esterno, perché allora li analizzerebbe e resisterebbe. Potete farlo pronunciando le parole con la voce, chiamandolo per nome, come vi fosse di fronte, perché così i pensieri acquistano maggiore forza, ma naturalmente in modo che altri non senta.

Allora, le idee le accetta, non resiste, anzi, poiché crede che siano cosa sua, le difende. La stessa cosa potete fare quando volete suggerire idee di bene a qualcuno.

Ma c'è pure un altro modo per fare questo: quello che scherzosamente potremo chiamare « via satellite ». Consiste in questo: rivolgetevi alla vostra Guida spirituale, che è il vostro Protettore invisibile. Fategli il discorso che fareste alla persona, pregandolo che si faccia tramite, per mezzo di ispirazioni, in chi volete aiutare. Potete anche rivolgervi al Protettore invisibile della persona, facendogli la stessa preghiera.

Nel mondo invisibile la vita è più attiva per l'azione di bene, è ordinata, armonica, tendente all'aiuto di tutti, al contrario di quella del mondo degli uomini dove è caotica, convulsa, egoistica. Gli Esseri dei livelli più elevati lavorano attivamente al bene, poiché soltanto l'Amore è ciò che li muove.

Questo dovrebbe essere lo scopo pure degli uomini sulla Terra, poiché è l'ideale più elevato e il solo per il quale vale la pena di vivere.

Due figlioli ribelli

Una madre angosciata venne un giorno da me per chiedere consiglio nei riguardi dei suoi figlioli il cui comportamento era improvvisamente cambiato. Erano stati sempre educati e rispettosi, ma dacché erano andati a scuola, la loro condotta era del tutto mutata: dicevano parolacce, non obbedivano più e si comportavano in maniera da non riconoscerli.

L'esempio dei compagni che frequentavano aveva influito evidentemente su di loro in maniera negativa. I genitori erano costernati; avevano provato anche le maniere forti, memori dell'antico detto che la prima educazione comincia dal fondo dei pantaloni. Ma a nulla era servito, neppure le buone parole affettuose ch'essi dicevano ai figlioli.

Tutto era inutile. Non sapevano più cosa fare, perché i piccoli continuavano nel loro comportamento riprovevole. La donna chiedeva a me che altro poteva fare.

Le consigliai di aver fiducia; i figlioli stavano facendo una loro esperienza, ma sarebbero tornati a essere quelli di prima, dopo averla compiuta. I genitori avrebbero potuto aiutarli a concluderla. Le dissi di comportarsi, nel frattempo, in questo modo: la sera, quando i figlioli dormivano, avrebbe dovuto mettersi vicino al loro lettino e parlare loro come avrebbe fatto durante il giorno. Ma doveva parlare alla loro anima con tutto l'affetto di mamma, con la certezza che sarebbe stata ascoltata.

Se non avesse potuto nella stessa stanza, avrebbe potuto farlo anche dalla stanza vicina o da qualunque luogo, perché non esiste distanza per il pensiero, ma la condizione primaria era la carica d'amore ch'essa avrebbe dovuto mettere in ciò che diceva.

Doveva parlare pure alla loro immaginazione visualizzando le loro figure quando si comportavano bene, vedendoli, poi, già

adulti come persone compite e brave. Le suggerii che le parole che avrebbe potuto dire potevano essere pressappoco queste: «Voi siete stati sempre buoni e lo sarete ancora, sempre, dopo questa brutta esperienza. Noi vi vogliamo tanto tanto bene. I compagni cattivi portano sempre sulle strade cattive dove poi si soffre tanto per ritornare su quella buona. Date ascolto a noi che vi vogliamo tanto bene e sarete sempre contenti, ecc. ecc.».

Le dissi che doveva parlare come sentiva dentro. Avrebbe dovuto farlo tutte le sere, senza stancarsi, per un quarto d'ora, ogni sera, nei primi giorni, per aumentare in seguito. Ciò per la durata di un mese.

Nel frattempo doveva irradiare pensieri buoni verso i figlioli, vedendoli come circondati di luce, pregando il loro Protettore invisibile che li aiutasse. La condizione essenziale per avere un sicuro successo era di essere costante e fiduciosa.

Ritornò da me dopo qualche mese. Sorrideva di gioia perché la condotta dei figlioli era cambiata in bene. Nulla di come agivano prima. Avevano cessato di dire parolacce e di comportarsi male. Ora in famiglia era tornata l'armonia tanto desiderata. Ma lei continuava tutte le sere a parlare ai figlioli quando dormivano, come se l'ascoltassero.

“E infatti l'hanno ascoltata e l'ascoltano” le dissi io “ma è la loro anima che l'ascolta”.

La preghiera è la più alta elevazione della mente e del cuore

Con la preghiera il pensiero raggiunge la vetta più elevata, la massima che uomo possa realizzare, mettendosi in comunione diretta con l'Origine della vita.

La preghiera più vera è quella semplice e naturale, che sgorga dalla mente e dal cuore, spontanea, espressione genuina

del nostro sentire interiore. La ripetizione di formule prefabbricate non sono l'espressione di noi stessi, possono anche giovare come avvio del nostro motore interiore che deve, poi, muovere il pensiero e il sentimento personale, che sono gli elementi più genuini della preghiera.

Pregare vuol dire elevare il pensiero e l'anima per comunicare con i piani di vita che ci trascendono, con Esseri di una dimensione più alta e, nella massima espansione di coscienza farsi uno con l'Assoluto, con Dio, dal quale ogni cosa deriva e di cui noi siamo pure una infinitesima particella.

Pregare, nel senso più accessibile ai più, è rivolgersi al Padre, con amore, per dirgli tutto ciò che un figlio può dire, mentre si trova ancora a percorrere le strade difficili e scabrose che lo riportano a Lui.

La preghiera esalta le forze rifugiate nel nostro inconscio; detta a bassa voce, risveglia e disciplina l'inconscio che è estremamente sensibile. Il suono della voce produce delle vibrazioni che agiscono fortemente su di esso.

Ogni suono risponde a una parte diversa del nostro essere; il nostro essere visibile ed invisibile si sviluppa secondo le qualità di queste vibrazioni. Ma anche la preghiera silenziosa è vibrazione intima.

La preghiera può avere molta influenza quale energia di carattere spirituale che è stata sempre associata alla guarigione. La preghiera è un'azione spirituale e psichica che stabilisce il contatto con le più alte entità dei piani sopra l'umano mediante l'elevazione di sé. Produce un immenso effetto di bene, salutare e benefico a tutto l'essere.

Un linguaggio universale

Le lingue e i dialetti parlati nelle varie nazioni del mondo, secondo le statistiche, sono circa tremila. Sono barriere che dividono gli uomini che non sempre si possono intendere tra di loro. Ma il pensiero è il linguaggio universale che li unisce. Le ispirazioni, le intuizioni sono balenii di luce che vengono da piani di vita dove non esistono divisioni di lingue e di nazioni.

Quando si comunica con la telepatia o con la trasmissione del pensiero non c'è barriera di linguaggio che possa impedirlo. La caratteristica del pensiero è quella della universalità; la proiezione telepatica è compresa da tutti nella sua interezza.

Amadeus Voldben

PARTE PRIMA - CAPITOLO 3

La necessità di pensare bene

Il pensiero è la sola forza che dà vita o distrugge, a seconda che è diretta in bene o in male.

PRENTICE MULFORD

Tu passi per le strade e le piazze della tua città
lasciando una scia di pensieri.
Ogni ambiente nel quale tu vivi e lavori
viene impregnato dai tuoi pensieri.
Che siano di luce, di Amore e di Fede.
Ovunque tu passi o sostii, tu vieni a trovarti
nella scia che altri hanno lasciato
e tra le forme pensiero che essi hanno prodotto,
tanto diverse e più spesso pesanti.
Fa' in modo ch'esse non vengano a turbare la
tua anima né a rimuovere la serena atmosfera
che deve sempre regnare nella tua vita.

* * * *

Ogni persona che tu incontri emette energie che sono influenti, mentre ne assorbe dagli altri: esse vanno considerate nella loro qualità e nella loro quantità. Sono due aspetti che

vanno esaminati, energie benefiche o dannose nei loro effetti. Soltanto chi è circondato da un'aura di luce e di amore può essere immune da ogni contagio.

Le radiazioni dell'uomo

Il corpo fisico dell'uomo emana naturalmente delle radiazioni che riflettono lo stato di salute. Ma poiché l'uomo non è soltanto corpo, partono da lui radiazioni più sottili del suo corpo animico (desideri, sentimenti) e quelle dei suoi pensieri.

Le radiazioni possono essere coscienti, ma vi sono pure quelle di cui non siamo coscienti e che comunichiamo agli altri. Siamo, così, circondati dalle radiazioni che emaniamo e che formano come un'aura che ci è intorno: una fantasmagoria di luci e di colori che può essere visibile al chiaroveggente, gradita a vedersi se si tratta di persone positive e progredite, ma opaca e sgradita se di persone poco evolute.

Le radiazioni del pensiero, se costruttive, agiscono sul corpo avendo per effetto la salute e producendo uno stato d'animo di armonia e serenità: tre grandi beni per l'uomo che vive tra forze contrastanti che lo tirano in ogni direzione. Se le radiazioni sono negative, l'effetto è opposto e producono malattie, discordie, turbamento su se stessi e sugli altri.

Per l'azione del pensiero a distanza è importante curare le proprie condizioni, sia quelle fisiche che quelle psichiche e maggiormente quelle spirituali. Sono esse che operano sulle persone cui sono indirizzate. E' opera santa inviare pensieri di guarigione ai tanti sofferenti nella solitudine delle singole abitazioni, negli ospedali, nelle cliniche, nei ricoveri dove vivono tanti dimenticati. Sono persone spesso incomprese nei

loro mali, trascurate da chi dovrebbe attendere ad esse con amore e con gratitudine. Sono consapevoli spesso di essere un peso con duplice sofferenza fisica e morale.

Anche se non li conoscete, giungerà loro egualmente la vostra vibrazione di simpatia, di speranza, di fede, alleviando le loro sofferenze.

Pericolosità del pensiero abbandonato a se stesso

Fermatevi un momento a pensare ai danni che può provocare il pensiero quando non sia dominato: guai a se stessi e agli altri, proporzionati alla potenza con cui furono emanati. Si pensi al vuoto interiore di quelli che si abbandonano alle fantasticherie senza costrutto. Essi fuggono dalla realtà in cui vivono, ma quando ricadono necessariamente in essa, si ritrovano come estranei e in contrasto col tutto.

Peggio avviene agli sciagurati che se ne servono per danneggiare gli altri deliberatamente. Se sapessero il male che fanno a se stessi, poiché tutto ritorna al punto da cui partì, si guarderebbero bene dal farlo. Ma l'ignoranza e l'egoismo sono gli artefici di questi e di tanti altri mali. Ma con l'evoluzione andranno svanendo.

Quando l'uomo mette i poteri al servizio del proprio egoismo per nuocere ad altri, si carica di un karma pesante che dovrà, poi, amaramente esaurire; è un debito che dovrà pagare fino all'ultimo centesimo, un peso di cui dovrà liberarsi con tanto dolore. Considerata questa pericolosità dei pensieri negativi, nasce la preoccupazione di controllarli come si fa per tutte le cose dannose.

Il tremendo potere del pensiero, la più potente espressione dell'uomo, produce effetti che appaiono prodigiosi, in ogni

senso. Per questo è necessario il più rigoroso controllo della mente. Le radiazioni mentali dell'uomo vanno sempre controllate, perché producono effetti anche all'insaputa di chi le emana. È il caso dei pensieri che noi ospitiamo con disinvoltura o meglio con incoscienza. E poi lamentiamo i danni che essi arrecano.

L'odio, la vendetta, l'invidia sono dei veleni attivi che uccidono fatalmente ciò che è buono in noi, peggio dell'arsenico che uccide il nostro corpo. Chi conserva per anni pensieri di odio, di invidia, di vendetta verso altri, anche se non se ne rende conto, impedisce, con questo stato mentale, di dare quello che potrebbe dare e distrugge la serenità. Non solo questo, ma, irradiando un'atmosfera ostile, egli indispetta gli altri contro se stesso perché risveglia l'antagonismo; è respinto perché quei sentimenti sono la causa dei fermenti negativi che spande intorno a sé e uccidono i buoni sentimenti verso gli altri.

Nessuno può conservare a lungo simili pensieri e sentimenti negativi senza nuocere a se stesso.

L'impiego errato del pensiero

Ogni cosa ha due facce: l'una positiva e l'altra negativa. Così il pensiero: se ha la grande potenza di agire nel bene su uomini e cose, nel lato opposto vi è la pericolosità per chi fa un uso malvagio di uno strumento tanto potente.

Potenza, segretezza e pericolosità devono indurre a guardare al pensiero con estrema cautela per usarlo sempre in modo costruttivo e nel bene. L'impiego malvagio della forza pensiero può produrre danni incalcolabili a se stessi e agli altri: malattie, sciagure di ogni sorta, liti, contrasti ecc., mentre nel campo più

vasto, la forza di pressione dei pensieri può produrre guerre, rivoluzioni. Ma poiché il pensiero agisce pure sulle cose come corpo contro corpo, terremoti e cataclismi hanno la loro origine nei pensieri degli uomini.

Ciò che rende l'esistenza umana pesante e travagliata è l'uso errato del pensiero che porta a subire conseguenze dolorose. Quando si ha l'idea fissa che qualcuno sia responsabile dei nostri mali, sorgono odi, invidie, gelosie, desideri di vendetta che, a loro volta, sono cause di mali maggiori.

Da dove vengono i nostri mali

La vera grandezza dell'uomo è nel pensare positivamente. Una disposizione negativa dell'animo è il risultato di pensieri negativi penetrati nell'intimo del nostro essere. Una disposizione gioiosa e felice è il risultato di pensieri positivi. Sia l'una che l'altra possono divenire abitudini con la ripetizione di pensieri dell'una o dell'altra natura.

Di qui la necessità di pensare in maniera costruttiva in ogni circostanza della vita, anche in quelle meno felici. Questo potrà avvenire soltanto se si guarda ogni cosa dal punto di vista spirituale. I pensieri che si agitano nell'interno di chi guarda i fatti dal punto di vista negativo e materialistico, non possono essere che quelli del pessimista poiché la vita offre manifestazioni spesso ributtanti e sgradevoli.

I nostri guai e malanni, i nostri squilibri interiori, derivano e sussistono unicamente perché non sappiamo impiegare il pensiero costruttivo e immaginativo. Ci è stato insegnato a servirci soltanto del pensiero analitico e distruttivo. Sradicare questa abitudine nociva sarebbe il più grande beneficio per l'uomo di oggi.

Vedere in ogni cosa la parte migliore è attirare a noi quel bene e quell'armonia che abbiamo saputo scoprire in essa, mentre il contrario, vedere il male, è farsi vittima di ciò che abbiamo guardato di negativo. I nostri mali sono fatti da noi stessi. Se invece di fermarci alle cose deprimenti, fossimo sempre alla ricerca del bene, noi vivremmo più sereni.

La visione negativa è depressiva, debilitante nel morale che, poi, si riflette pure nel fisico. La maggior parte dei mali che affliggono gli uomini sono creati dalla nostra mente. Noi pensiamo che altri ci abbia fatto del male, mentre siamo noi stessi gli autori dei nostri mali, tanto per le azioni compiute, che ritornano a noi, che per quelle create con la nostra immaginazione, dando corpo alle ombre. Su quest'ultimo punto, si vuol insistere per far comprendere che nessun male può essere arrecato arbitrariamente, mentre per la maggior parte dei casi è la mente che li ha pensati.

Chi è convinto di star male, sta veramente male. Se sgombrasse la mente da questa creazione della fantasia, si accorgerebbe di star bene. Dipende soltanto da voi liberarvi da queste malattie immaginarie.

Liberatevi dalle suggestioni dannose, fate opera di autosuggestione positiva ritenendovi inattaccabili da ogni male. E tale sarete se operate rettamente mettendo l'amore in tutte le vostre azioni e soprattutto nelle vostre intenzioni.

Convincetevi della bontà dell'ideale che vi siete prefisso; ma che esso sia nella giusta direzione, rivolto non alle cose illusorie, ma ai valori che durano. Perseguitelo con impegno e tenacia. Convincetevi che tutto quanto avviene è per il bene, sia le cose che non dipendono da noi che quelle che sono in nostro potere. Nessuno può farvi del male se non ne siete voi stesso la causa o lo siete stato nel passato: è un debito in sospeso che deve essere pagato.

Noi stessi siamo la causa dei nostri mali non altri. Gli altri sono soltanto strumenti di quello che si deve pagare per le azioni passate. Convincetevi di essere inattaccabili se non avete debiti da pagare. Ricordate pure che lo sarete se emanate pensieri d'amore che formeranno intorno a voi un'aura di luce che vi difenderà da ogni attacco malevolo.

L'arte più bella da apprendere

Il primo impegno, per chi vuol apprendere questa arte meravigliosa di far del bene attraverso il pensiero, è imparare a pensare bene, chiaramente, nettamente. Questa è l'arte più importante che uomo possa apprendere perché, oltre al bene che si può fare agli altri, ha riflessi benefici su tutta la propria vita.

La necessità di pensar bene deriva dalla grande potenza del pensiero per cui, se riflettessimo ai benefici che derivano dal retto pensare e i gravi danni del pensare distorto, metteremmo la nostra maggior cura a disciplinare la nostra mente per pensar bene.

L'efficacia dell'aiuto che si dà agli altri è in relazione non soltanto all'elevazione spirituale di chi lo dà, ma soprattutto all'amore con cui si dà. Cosicché, se l'iniziato e il santo si trovano nelle più favorevoli condizioni di aiutare, perché provvisti dei mezzi ideali, chiunque altro, anche l'uomo comune, può dare un grande aiuto quando vi mette tutto l'amore di cui è capace.

Pensar bene è fonte di salute e di serenità, benefici inestimabili nella vita che si conduce sulla Terra. I benefici del pensar bene sono innumerevoli e anzitutto la gioia di sentire in se stessi l'armonia della vibrazione di una dimensione più

elevata. Si godrà la vera gioia, ignota a coloro che sono dominati dal pensare negativo e banale che vivono una vita tormentosa e angosciata. Si eviteranno così tutti i guai che il pensar male produce su tutti i piani della vita dell'uomo: fisico, psichico e morale.

E' necessario pensar bene anche per non contagiare gli altri col nostro pensiero che si comunica, mentre il nostro compito è quello di aiutare. Pensar bene significa irradiare pensieri di amore e di luce a chi è vicino e proiettarne a chi è lontano, particolarmente a chi abbia bisogno di aiuto. Ma per godere dei benefici che il pensar bene produce, è necessario impegnarsi seriamente in quella disciplina che consiste nel sorvegliare che non entrino in noi pensieri nocivi se entrano per nostra inavvertenza, non permettere loro la sosta di un istante in più, non appena ce ne avvediamo, mettendoli subito alla porta senza esitazione.

Credete fermamente al bene, che vincerà sempre come la luce sull'ombra. Non vi create nella mente mali immaginari, né ospitate mai pensieri negativi. Irradiate intorno a voi pensieri di luce e d'amore. La mente dell'uomo è strumento meraviglioso, ma va dominato e adoperato saggiamente, altrimenti può essere causa di mali seri nell'anima e nel corpo.

Noi siamo quello che pensiamo

L'uomo è tale quali sono i suoi pensieri, è costituito da essi, sia nel fisico che nella sua parte animica. Quando avete delle idee nere, è perché vi siete lasciato invadere dal veleno mentale che deve essere combattuto col suo antidoto, così facilmente come il fuoco dall'acqua.

Ciò che voi coltivate nella mente, nel cuore, sono semi che

si sviluppano nella nostra vita producendo frutti loro simili. Gli autori che si sono occupati del pensiero sono tutti d'accordo sul fatto che ogni azione, ogni vita sono necessariamente il prodotto di un pensiero anteriore.

Le negatività entrano in noi soltanto nella misura della nostra incapacità a padroneggiare i nostri pensieri. Con i nostri pensieri noi costruiamo e demoliamo in ogni momento, anche senza accorgercene. Saper dominare i propri pensieri è una grande arte che s'impara con la costanza degli esercizi.

Chi si lamenta della sua situazione e che rigetta sugli altri le cause dei suoi infortuni non è un uomo normale, ma è la contraffazione dell'uomo che Dio ha creato.

Noi siamo oggi quello che abbiamo pensato ieri e saremo domani ciò che pensiamo oggi.

La nostra vita è tessuta dai fili dei nostri pensieri: ci avviene sempre quello che noi crediamo. Per la legge di causa e di effetto, il risultato dei pensieri fatti azione viene a maturazione gradualmente. Se dovessero maturare tutti insieme, ne saremmo schiacciati. Sapendo che il corpo è il prodotto dell'anima, non è da meravigliarsi che un'anima malata produca un corpo malato.

Non possiamo aspettarci che le funzioni siano normali quando i pensieri, che costituiscono il nostro corpo, sono anormali. Quando il turbamento sconvolge il nostro interno, è sempre la mente che è turbata: se vi fosse un'armonia perfetta all'interno, si rivelerebbe immancabilmente all'esterno.

Come proteggiamo le nostre case dai ladri, dobbiamo imparare a proteggerci dai pensieri nemici, dalle emozioni che uccidono. Dobbiamo cacciarli dalla nostra mente e neutralizzarli con il contrario, per impedire la sofferenza e il male che essi fatalmente producono. La qualità dei pensieri fa la qualità della nostra vita. Nessuno può elevarsi se i suoi

pensieri sono vili. È di grande importanza conservare la nostra vita in maniera sana, gioiosa, ottimista.

I pensieri che vanno accolti e quelli che vanno respinti

I pensieri che sono in noi, non sempre sono nostri, ma spesso sono pensieri vagabondi, quelli degli altri che sono entrati nella nostra mente perché hanno trovato la porta aperta.

“A che pensi?” potete chiedere a voi stessi o ad un vostro amico. Se la risposta è: “A niente”, ricordate che è quella la condizione favorevole perché entrino nella mente anche i peggiori pensieri che, una volta entrati, potranno arrecarvi gravi danni come i ladri nell'assenza del proprietario.

La mente vuota, non occupata da voi, è sempre occupata da altri che non sempre si comportano correttamente.

L'ingresso deve essere sorvegliato, non aperto a tutti, ma soltanto a quelli - diceva scherzosamente un amico - che hanno la tessera marcata A.B.C. (Amore, Bontà, Comprensione).

Chiudete le porte agli ospiti indesiderabili. Se qualcuno entrasse furtivamente, mettetelo subito alla porta, ma senza violenza. Sostituite i pensieri negativi con altri opposti, costruttivi, positivi, elevati, sereni. La sostituzione avverrà facilmente quando si abbia un prezioso repertorio di pensieri attinti dalle più ricche miniere di raccolte per chi voglia migliorare se stesso.⁴

4 - Vedi «Le Perle». Sono 5 volumetti che raccolgono la saggezza di tutti i tempi. Ediz. Rotondi, Roma, Via Merulana 82.

Pensate costruttivamente

Pensar bene vuol dire pensare costruttivamente. Troppo è stato insegnato agli uomini a servirsi del pensiero analitico e distruttivo. Sradicare quest'abitudine nociva è il compito benefico dell'uomo di oggi che sappia vedere più lontano. Sono costruttivi tutti i pensieri che suggeriscono energia, salute, amore, progresso, felicità, abbondanza, pace, spiritualità, eccetera.

Chi ha tendenza a guardare e a pensare al lato positivo delle cose, deve accrescere sempre più questa felice disposizione dell'animo, perché attira a sé quello che guarda e ciò che pensa.

In verità tutto tende al bene perché a questo fine furono fatte tutte le cose, ma, purtroppo, l'uomo pone intralci, con la sua ignoranza, a questa realizzazione; di qui la sofferenza. I pensieri costruttivi sono i nostri migliori amici. Cercate di essere sempre in loro compagnia: vi faranno progredire più rapidamente perché vi attirano verso la vera meta di ogni uomo che è Dio e la felicità.

I pensieri che entrano in noi siano quelli sereni del nostro lavoro, del nostro progresso, dei nostri compiti, rivolti sempre al bene e governati dall'amore.

L'anima deve essere mantenuta libera da ogni ingombro di preoccupazione, di odio, di invidia, da pensieri di ostilità; libera da ombre di rancori, di critiche e da tutto ciò che potrebbe contrastarla e impedirla nelle sue manifestazioni, altrimenti pagherà con la perdita della propria potenza, del suo riposo. E il suo lavoro sarà di qualità inferiore.

Le nostre facoltà non possono produrre il massimo che allorché lavorano in un'armonia perfetta. E proprio questo è il vantaggio della serenità. Rivolgete il pensiero alle cose belle della vita, alle meraviglie della natura. Fate entrare in voi

pensieri di gioia, di pace, di serenità, quelli che daranno alla vostra vita un colore nuovo. Guardate il lato migliore di ogni cosa. Scopritelo con l'occhio dell'artista e del saggio che sanno vedere quello che gli altri non vedono. Pensate che tutto quello che accade è quanto di meglio può accadere, perché diretto da una mano invisibile, in un disegno superiore che l'uomo troppo spesso non comprende. Anche le cose spiacevoli che l'uomo chiama col nome di « male » hanno un fine di bene e tutto, poi, si risolverà in bene.

E' difficile convincersi di ciò se non si ha una visione spirituale della vita. Ma è proprio questa visione che, trasformando le apparenze delle cose, dà la certezza che altri, vedendole dal basso, vede soltanto la loro ombra. Lavorate a difendere idee sane, di fede, di speranza, di amore. Date fiducia agli uomini depressi e avviliti.

I pensieri sereni, costruttivi, sono di per sé un rimedio a un gran numero di mali come le idee nere, malinconiche. L'ottimismo da solo è l'antidoto delle peggiori malattie mentali. Il pessimismo, invece, è solo procuratore di disgrazie, malattie e miseria. Montate la guardia sulla soglia della vostra mente: non lasciate entrare nessun nemico della vostra serenità e del vostro progresso. Cacciateli senza pietà e sarete meravigliati del miglioramento totale che si produrrà nella vostra vita in poco tempo.

L'abitudine di coltivare pensieri di salute, di energia, di vigore e di bene, facendone una realtà di ogni momento e considerandola come una verità eterna, è un meraviglioso tonico che vi darà la sensazione di una forza accresciuta e rinnovata. Chi irradia pensieri gioiosi, sereni, ottimisti, incoraggianti, spande luce di sole ovunque passa; è un potente aiuto che alleggerisce il peso della vita a tanti, curando le piaghe e confortando gli scoraggiati.

Le creazioni sbagliate degli uomini, soprattutto nel mondo delle idee, le false filosofie sono responsabili delle tante deviazioni umane da quella via retta che avrebbe potuto condurli a una meta migliore.

Tutti i pensieri, come i semi, vengono a maturazione, a suo tempo, nel momento giusto e tutti per il fine di bene nella vita degli uomini. Per questo ogni fatto che ci accade ci appartiene ed è giusto che accada. Non permettete a pensieri malevoli e distruttivi di entrare in voi. Tenete la vostra mente libera da tali veleni psichici che finirebbero fatalmente d'intossicare tutta la vostra vita. Siate pronti a difendervi da questi nemici della vostra salute psichica e morale.

Conservate l'amore per tutti gli uomini e per tutte le cose, ma difendetevi vigorosamente contro le aggressioni di ogni pensiero negativo che renderebbe infelice tutta la vostra vita. Sono da rifiutare quei pensieri distruttivi che suggeriscono debolezza, malattia, disgrazia, insuccesso, povertà o peggio ancora odi, invidie, rancori e simili.

Chi avesse tendenza a guardare e a pensare al lato negativo delle cose, deve correggere questa malaugurata disposizione perché attira a sé i mali che guarda, che pensa, che teme. I pensieri distruttivi sono i nostri peggiori nemici. Evitateli, come evitereste un ladro, perché vi tolgono la pace, l'armonia, la serenità.

Non agite mai all'ombra della negatività. Quando vi trovate in cattiva disposizione d'animo, è preferibile non agire, è meglio riposare, mettersi da parte, anziché operare quando le azioni che ne deriverebbero sarebbero negative. Agite quando l'animo è sereno, sgombro da nubi che impedirebbero la luce del sole.

Non siate tra quelli che parlano o agiscono un minuto prima di pensare. Parlate e agite sempre dopo aver pensato ciò che

dovete dire o ciò che dovete fare. Il contrario è agire istintivamente e l'istinto è ancora il grado animale, non quello umano che è almeno quello razionale.

Irradiate pensieri ovunque

Imparare a irradiare serenità senza parsimonia, generosamente, senza riserve, è costruire la vita nel senso migliore. Irradiatela nella vostra casa, per le strade dove passate, nell'auto, sul luogo della vostra attività, dappertutto dove siete e dove andate, come la rosa sponde il suo profumo e la sua bellezza.

Irradiatela su chiunque vedete o incontrate, amici e conoscenti, nemici e sconosciuti. Quando noi comprendiamo che i pensieri d'amore guariscono, che mettono un balsamo alle ferite; che pensieri di armonia, di bellezza, di verità elevano e nobilitano sempre; che i pensieri negativi seminano distruzione e morte, noi non ci sazieremo d'irradiare l'amore e il bene su tutti. Allora avremo trovato il segreto della vera maniera di vivere.

La fede è la compagna di chi pensa costruttivamente: è certezza interiore, visione dello spirito che non si ferma al presente, ma abbraccia con amore il tutto. Verrà il tempo in cui si scoprirà che è infinitamente più facile fare il bene che il male, costruire che demolire, amare che odiare, unire che dividere; il tempo in cui gli uomini pratteranno la Regola d'oro che porterà l'armonia e il bene universale.

Ogni uomo è mio fratello

Il servizio più prezioso che possiamo rendere a qualcuno è quello di aiutarlo ad aiutare se stesso. Non basta un soccorso momentaneo. E peggiore cosa sarebbe un assistenzialismo fine a se stesso, il mantenimento, senza che l'assistito, da parte sua, metta l'impegno personale per uscire dalla situazione in cui si trova. Ciò sarebbe un sicuro danno, anziché un aiuto, oltre che un fatto immorale, perché lo farebbe stagnare in un'ignavia che ne rallenterebbe l'evoluzione. È una vera complicità.

L'antico detto «Io non regalo pesci, ma insegno a pescare» esprime questo concetto meglio di ogni altro discorso. Si deve portare l'altro alla consapevolezza dei poteri latenti che sono nell'anima propria in modo da indurlo ad attivarli ed applicarli per la sua stessa evoluzione. Ma vi sono pure dei casi in cui il sofferente non può far nulla per se stesso, e allora si deve fare tutto per lui.

Si deve aiutare chi ha bisogno con tutti i mezzi più idonei: questa è la legge dell'Amore che deve informare la vita di ciascuno. Chi soffre ha diritto all'Amore prima di ogni altro. Più spesso l'aiuto è di carattere pratico e materiale, che risolve i problemi più impellenti. E a questo ci si dovrebbe dedicare con tutto il cuore, nei limiti della propria capacità e possibilità.

L'azione del buon samaritano è portata ad esempio nel Vangelo ed è indicata a modello, superando egoismo e pigrizia.

E' pure indicato il comportamento degli insensibili che passarono oltre, incuranti di chi era bisognoso di aiuto. E tra loro vi era pure chi faceva professione verbale di religiosità, ma soltanto esteriore ed apparente. Quando non lo possiamo fare con l'azione materiale, noi possiamo agire col pensiero e accorrere in soccorso di chi ha bisogno. Se tu pensi che ogni uomo è tuo fratello, che siete figli dello stesso Padre, ti sentirai

naturalmente di amare tutti. L'energia che tu irradi col pensiero è un potente aiuto che giunge su chi la rivolgi, tocca la sua parte migliore e la mette in azione.

Un grande errore è quello di ritenere che noi non possiamo influire sugli altri. Chi afferma questo, ignora del tutto la grande capacità di educazione. Applicata all'agricoltura, la strana teoria non farebbe la Terra coltivata e produttrice, con campi, giardini e strade, ma soltanto una sola giungla. E' proprio strano che si possa affermare un errore così evidente.

Un errore ancora più grande è quello di chi afferma che noi non dobbiamo fare nulla, perché si deve lasciare ciascuno alla propria esperienza. Ma l'esperienza del dolore è cosa diversa dalle esperienze ordinarie per le quali il principio è valido. Se non possiamo togliere del tutto il dolore, noi abbiamo il dovere di alleviarlo, di aiutare gli altri a portare il loro peso.

Perfino nei riguardi di Gesù vi fu il Cireneo che l'aiutò a portare la croce. Aiutare è l'atto più bello e dimostrazione di fraternità. Non sostituire, ma rendere più leggera la croce che ognuno ha nella vita per la propria crescita spirituale. Per operare il bene è anzitutto necessario non fare il male. Per questo ricorda: gli altri sono caricati, colpiti o avvantaggiati a quello che noi pensiamo di loro. Non offendere e non danneggiare gli altri neppure con i tuoi pensieri e sentimenti.

Quando avrai fatto questo, puoi dedicarti con piena coscienza a fare il bene dei tuoi fratelli: manda loro onde di Amore, su tutti, e non te ne pentirai mai, anzi ne sarai sempre felice, perché è il vero patrimonio che forma la ricchezza di chi opera in tale maniera.

Il bene: aspirazione suprema nell'ideale dell'uomo

Guarire gli uomini che soffrono, rassicurare quelli che dubitano o vacillano, rialzare quelli che cadono o quelli che sono già caduti, è tutta la nostra ambizione.

Essa non è, crediamo, al di sopra del nostro coraggio, né dei nostri mezzi, soprattutto perché noi non siamo mai soli quando operiamo per il bene. Sono con noi tutti quelli che vivono il nostro ideale, le Entità che sono felici di darci una mano, anche se quest'opera umana sta soprattutto a noi di compierla.

Se potessimo vedere tutti quelli, Entità di luce, che accorrono ad unirsi a noi in quest'opera santa, rimarremmo sbalorditi.

Amadeus Voldben

PARTE PRIMA - CAPITOLO 4

La disciplina della mente

La mente controllata è principio di gioia.
DHAMMAPADA

Scrivi il grande saggio Evagrio: «Sii il portiere del tuo cuore, non lasciar passare alcun pensiero senza interrogarlo. Interrogali uno per uno, e di' ad ognuno: Sei del nostro partito o del partito degli avversari? E, se è di casa, ti colmerà di pace; se avversario, si agiterà con la collera e ti turberà col desiderio. Devi, perciò, scrutare ogni momento lo stato della tua anima ».

Abbiamo scritto sulla necessità di albergare nella nostra mente pensieri positivi e costruttivi, perché noi proiettiamo quello che è in noi. Se il contenuto è positivo, possiamo trasmettere agli altri salute, serenità, fiducia, amore e quanto di meglio serve all'uomo per aiutarlo nel suo cammino terrestre.

Se il contenuto è negativo, è meglio pulire la mente e guarirla dal male per non infettare altri. Abbiamo pure scritto della grande potenza del pensiero perché si rifletta quali benefici può recare uno strumento così potente e, al contrario, quali gravi danni può portare un uso sconsiderato o malvagio.

Per queste ragioni la mente va educata e disciplinata; per questo è indispensabile controllare il pensiero, svilupparlo e perfezionarlo.

Una mente disciplinata raggiunge la massima efficacia nella proiezione del pensiero verso un dato obiettivo. Se la mente non è dominata, non potrà, a sua volta, adempiere al suo compito che è quello di dominare il mondo inferiore degli istinti e delle emozioni. Questi, lasciati a se stessi, procurano i maggiori danni. Allora, l'uomo è ridotto a una cosa, in balia delle forze inferiori che lo padroneggiano e alle quali non sa opporre forze maggiori che le annullino.

Il pensiero, entrato in noi e accettato, ha il potere di farci star bene o di farci star male. È un lavoro che esso compie nel nostro interno a nostra insaputa. La possibilità di farci ammalare, di farci guarire e anche di star bene, è tra le più grandi capacità del pensiero, oltre quella d'influenzare in mille modi noi stessi e il nostro ambiente. Ma il maggiore guaio è che esso scatena quella forza, anche se non viene mossa deliberatamente: basta la sola ospitalità volontaria o involontaria che noi diamo ai pensieri negativi.

Questa capacità che ha di danneggiare, distruggere o, al contrario, rigenerare e creare in noi il benessere, ci deve far guardare a questo strumento con la massima attenzione. Soltanto questo dovrebbe spingerci a curare in modo particolare questo artefice del nostro stato psichico e fisico.

Oggi gran parte delle malattie derivano dall'affannosa corsa inconsulta verso il benessere, producendo naturale tensione psicologica e quindi logorio, stress e anche gravi malattie.

Anche se l'uomo possiede meccanismi di compensazione che possono permettere un'azione di ritardo o di rigetto di tali malattie, è sempre una lotta logorante dell'organismo per riparare il male causato dal pensiero teso, ansioso, distorto, preoccupato.

Conoscere se stessi per migliorarsi

Il più grande ideale che l'uomo possa proporsi è il proprio perfezionamento. Noi non abbiamo altro scopo nella vita che di divenire quello che noi siamo in potenza. Ognuno di noi alberga in sé un Io spirituale che è la Scintilla Divina partita dal Sole centrale per fare le sue esperienze nel mondo della materia. Ma ciascuno alberga pure in sé un piccolo io, quello della personalità. Questo piccolo io è quello più apprezzato dalla maggioranza degli uomini, ma è soltanto la maschera (personam) secondo il suo vero significato.

Il vero Io, che non si vede, è generalmente ignorato. Essere se stessi, conoscere noi stessi è realizzare l'Io spirituale che è in noi. Allora soltanto potremo darci al servizio dell'umanità. Si può dare soltanto quello che si ha e per avere bisogna anzitutto essere.

Noi siamo troppo spesso un agglomerato d'influenze esteriori, un edificio verniciato all'esterno e tinto di colori più o meno attraenti, ma ripieno di detriti, di rifiuti da gettar via e trascurato nella sua vera essenza interna. Senza la conoscenza di noi stessi non potremo comprendere gli altri, valutarli, aiutarli.

Ma non si deve neppure indugiare troppo a contemplare i propri difetti, ma por mano a emendarsene. Conoscere se stessi è penetrare nell'intimo di noi stessi, nel profondo per arrivare alla propria individualità, a quell'Io spirituale, ben distinto da tutto il resto della superficie. L'uomo si trova tra questi due «io», l'Io spirituale e l'io della personalità. Ci possiamo identificare sia con l'Uno che con l'altro.

Se scegliamo l'io personale la nostra vita sarà tribolata, priva di significato, combattuta ogni momento; saremo come un oggetto sbattuto ora da una parte ora dall'altra dai flutti di un

mare sempre agitato. Ma se scegliamo d'identificarci con l'Io spirituale, tutti i problemi dell'esistenza saranno visti in una diversa prospettiva e tutti saranno sorpassati e superati. Se gli uomini conoscessero se stessi nell'intimo, cesserebbero di odiarsi.

Per questo è tanto importante la comprensione reciproca che è penetrazione nell'intimo animo degli altri che si scopre essere una parte di se stessi. Quando s'inizia una disciplina della mente, sia attraverso la meditazione o la visualizzazione, si scatena nella mente un conflitto, una vera e propria battaglia, perché la mente cercherà in tutti i modi di sfuggire sia al controllo che al lavoro richiesto dalle tecniche alle quali non è avvezza. E' il puledro che si ribella al domatore. Soltanto la costante perseveranza farà ottenere il risultato.

La meditazione è una tecnica comune a tutte le religioni alle scuole iniziatiche, alle filosofie, ecc... Su questo punto non vi è divergenza, anche se i metodi sono diversi. Ma oggi la maggior parte delle informazioni sull'argomento è di origine orientale, trascurando quelle occidentali più a noi adatte. Ma i due sistemi sono complementari ed hanno lo scopo comune di liberare l'Io spirituale. Ciascun metodo si adatta meglio ai popoli nei quali viene praticato.

I sistemi orientali mirano alla soppressione della mente, del corpo, della volontà affinché l'autentico Sé possa considerarsi distinto da essi e in tal modo raggiungere la liberazione. È un sistema prevalentemente passivo e mistico.

I sistemi occidentali mirano a educare la mente, il corpo, la volontà, in modo che collaborino al raggiungimento dello stesso fine e cioè la liberazione di tutte le scorie del piano inferiore.

La giusta direzione del pensiero

E in potere dell'uomo dare un indirizzo alla propria vita in un senso o in un altro, una direzione giusta o vivere in maniera sciatta e vuota. Ciò può avvenire secondo il proprio modo di pensare, positivo o negativo. Noi possediamo una ricchezza immensurabile, lo Spirito, che ha per suo primo strumento la mente, ma troppo spesso non ci rendiamo conto di quanto potremmo realizzare di grande e di bello. La sorgente è pura, ma non è sempre puro lo strumento.

La mente, se ancora rozza e inquinata da egoismi e da pregiudizi, è rivolta nella direzione sbagliata e allora è fonte dei tanti mali che costituiscono la triste esperienza umana. La direzione del pensiero va corretta perché porti gradualmente verso un vivere equilibrato.

L'armonia della vita e la serenità sono nelle mani di ciascuno: si tratta di coltivare pensieri positivi, rifiutando quelli negativi. Gli uni portano salute, pace, gioia, successo e ogni bene, mentre gli altri il dolore, la malattia, l'insuccesso e ogni male. Scegliere gli uni o gli altri è in facoltà di ciascuno, a seconda della direzione che si dà al proprio modo di pensare.

La scelta del negativo può essere anche un'abitudine mentale, quando si è nei gradini meno elevati dell'evoluzione e può divenire un atteggiamento, uno stato d'animo e un'attitudine. Ma quando si arrivi finalmente a comprendere i grandi benefici che derivano dal pensare retto e positivo, capace di modificare completamente la propria vita e, nello stesso tempo, ci si convinca dei gravi danni del pensare negativo e distruttivo, allora si sentirà pure l'urgente necessità del pensar bene.

La serenità, la gioia, la salute e lo stesso destino dipendono dalla direzione che si dà ai propri pensieri. L'uomo attira o

respinge il bene o il male col suo pensiero, crea o distrugge il proprio corpo in continuazione. Pensare rettamente è di estrema importanza per gli effetti che il pensiero produce in tutta la propria vita. Saper pensare è un'arte che va curata per vivere bene e fare del bene intorno a sé.

La scelta migliore è la direzione del bene, cioè di quello che in ogni modo aiuti a progredire spiritualmente. La giusta direzione del pensiero è la cosa più importante, perché da essa dipende il recar bene o danno agli altri. Gli effetti di una direzione sbagliata sono sempre deleteri. Qualunque cosa noi facciamo, non possiamo evitare di pensare. Il lavoro del cervello è senza sosta, di giorno e di notte, anche se per la maggior parte incosciente.

L'ordine, l'armonia, l'equilibrio vanno curati anzitutto nella mente, facendo pulizia di ogni illusione, di ogni pregiudizio, liberandola da ogni ingombro negativo.

La coscienza si manifesta nel modo più immediato nello strumento della mente. Non è facile sentirsi indipendenti dalla propria mente con la quale l'uomo è uso identificarsi, perché egli agisce in essa e vi si sente unito. Ma la mente è pur sempre strumento dello Spirito o Coscienza; essa va tenuta sempre sotto controllo e si devono educarne le facoltà che costituiscono la personalità allo scopo di manifestare la nostra più alta natura.

La disciplina nella mente riposa tutta, come nel suo fulcro naturale, sull'educazione dell'attenzione. Le facoltà mentali si educano come i muscoli del corpo: con l'esercizio. Si dovrà porre la più diretta ed esclusiva attenzione alla nostra attività mentale. Tutte le circostanze della vita ce ne presentano l'opportunità alle quali la mente, guidata dalla sua natura superiore, deve imparare a rispondere con saggezza, in modo da trarne il miglior frutto per il meglio. Ogni momento della

vita può essere un ottimo esercizio: il lavoro, i giochi, le letture, i piaceri, eccetera. La ragione finale della nostra Vita è, in fondo, l'evoluzione della nostra coscienza, mediante l'educazione della mente, senza trascurare la parte sostanziale dei sentimenti: il cuore. A questo dobbiamo conformarci per il nostro progresso.

Dobbiamo abituarci ad osservare, a riflettere con attenzione, correggendo la mente quando prende una falsa direzione, soffermandosi su pensieri pigramente oziosi e debilitanti che tendono a trascinarla verso la polarità inferiore.

Arjuna dice nella « Bhagavad-Gita »: « So che la mente è la cosa più inquieta, incostante, turbolenta, caparbia, ostinata e restia a obbedire prontamente alla volontà. Sarebbe lo stesso che tu mi dicessi di comandare e di controllare il vento allorché soffia e passa; tanto la dolce brezza che la furiosa tempesta. Mi pare altrettanto difficile controllare e dominare con mano ferma questo misterioso principio che è chiamato «mente».

Gli risponde Krishna: « Ben dici, o principe, che la mente è inquieta ed è, come i venti, difficile a frenare. Però, col costante esercizio, con la disciplina e con la cura essa può ben essere dominata ».

E aggiunge che quando si sia riconosciuta la superiorità dell'Io Reale che dirige la mente, la meta di dominarla si raggiunge. La mente non va costretta con la volontà fino ad impedirle il lavoro. Una volta segnata la giusta direzione da seguire, si deve lasciarla libera di seguire la propria via, richiamandola con fermezza quando divaga, come si fa con un cavallo bizzarro da guidare.

Dominare il pensiero sviluppando l'attenzione

Il dominio del pensiero e la sua efficacia dipendono dall'attenzione che si pone alle cose che si stanno facendo. È la presenza a se stessi, tanto raccomandata dai Maestri spirituali che ne conoscono l'importanza. Da questo la necessità di sviluppare al massimo l'attenzione, che è la capacità di concentrare il pensiero in una sola direzione, senza permettere alcuna distrazione all'automatismo e all'inerzia della mente.

L'attenzione è come un riflettore che rivolge i suoi fasci di luce su un dato punto. Occorre abituarsi a concentrare tutte le facoltà coscienti, tutto il nostro essere, senza distrarsi, su ogni singola azione della nostra vita quotidiana.

L'attenzione si sviluppa con l'esercizio ripetuto e costante fino a divenire un'abitudine inseparabile dal carattere. L'allenamento a essere attenti e presenti a se stessi ci viene offerto da ogni dovere della vita quotidiana, il lavoro, la lettura, ecc., specie in questa epoca di fretta e di caos, in cui anche la più piccola distrazione può essere pagata perfino con la vita.

Lo spirito d'osservazione

Lo spirito d'osservazione è scarsamente curato dalla maggioranza degli uomini. Eppure esso è alla base di tante realizzazioni. Se si comprendesse questo non vi sarebbe tanta superficialità nel vivere. Si guardano le cose solo fuggacemente, soltanto in superficie, senza porre la dovuta attenzione alle persone e ai fatti, senza imprimere nella mente ciò che si vede o si ascolta.

L'artista, lo scrittore attingono dall'osservazione i loro spunti felici, sanno ritrarre da ogni cosa quello che per gli altri è

inesistente. Chi sa guardare tutto quanto esiste, arricchisce la propria vita di quell'esperienza che è uno degli scopi dell'esistenza stessa.

Baden Powel, fondatore dello scautismo, ha inventato per i suoi ragazzi un giuoco molto utile per abituarli allo spirito di osservazione, tanto utile nella vita. Ispirandosi al protagonista del romanzo di Rudyard Kipling, lo ha denominato Kim.

Il gioco consiste in questo. Si dispongono su un tavolo una dozzina di oggetti vari come cravatte, coltelli, portamonete, penne, anelli o altro, ricoprendo il tutto con un panno. Poi, si scopre davanti agli occhi dei presenti per un tempo che varia da trenta secondi a un minuto. Chi è capace di descrivere il più gran numero di oggetti nei loro particolari, dopo che saranno nuovamente ricoperti, e con maggiore precisione, sarà il vincitore.

Questo gioco ottiene sempre un vivo successo tra i giovani che, oltre ad avere buon valore educativo, stimola tanto allo spirito di osservazione. Infatti, l'educazione della percezione è una parte importante della educazione della mente. Si pratica concentrando l'attenzione su una determinata sensazione, su un oggetto che si vede, su un suono che si sente, su una cosa che si tocca, su un odore, su un sapore. Tale concentrazione sulla sensazione affina e rende più pronta la percezione, mentre permette alla mente di afferrare tutte le particolarità che si riferiscono alla sensazione, formandone un'immagine più chiara da ricordare con facilità.

Le percezioni visive sono le più importanti, tanto che S. Tommaso d'Aquino ha scritto che « l'intelletto del popolo è negli occhi ». Ma ciascuno ha le proprie percezioni alle quali è più sensibile. Chi è privo della vista ha accresciute le percezioni auditive e soprattutto quelle tattili.

Dominare la mente per dominare il mondo inferiore

Il dominio del pensiero ci dà la chiave del dominio di tutto il nostro essere, ci permette di plasmare noi stessi, la nostra vita e il nostro destino. Il pensiero è la sostanza primordiale della nostra vita, apre la via alla volontà, permette alla coscienza la sicurezza nelle sue conquiste. Si deve dominare il pensiero per dirigerlo secondo i nostri ideali e servircene come forza creativa.

Certo, vi sono delle difficoltà prima di arrivare alla padronanza dei propri pensieri, così labili, ma a tutto si arriva con l'impegno e la costanza. Il dominio del pensiero comprende necessariamente il dominio delle emozioni, degli istinti, delle passioni e dei vizi. Essi, infatti, sono pensieri che hanno acquistato particolare vitalità per la costante ripetizione; hanno acquistata una certa autonomia che li pone spesso in contrasto con la volontà cosciente, con la voce interiore, sulla quale riescono spesso ad avere il sopravvento.

Affrontare i nostri difetti ad uno ad uno sarebbe un lavoro improbo e lungo, con risultati non sempre ottimali. La via più sicura e diretta, e nel tempo stesso più efficace, è quella di tagliare la radice di tutti. Soltanto allora essi, come i rami secchi di un albero malato, cadranno disseccati. La radice di tutta la nostra vita - lo abbiamo più volte ripetuto - è il pensiero. Il modo di pensare sano dà una vita sana. Pensar bene, è star bene. Dominando il pensiero si domina automaticamente tutto il mondo inferiore.

Non giudicare né criticare

Sai Baba ha scritto: « Se puntate il dito indice in segno di

accusa verso qualcuno, le altre dita accuseranno voi! Non dovremmo mai criticare il prossimo, perché tale critica si abatterà poi su di voi tre volte più potente ».

Quando noi criticiamo e giudichiamo gli altri, noi mandiamo loro come una scia di pensieri nocivi, una corrente negativa che rende più pesante il loro cammino verso il bene. Noi non abbiamo elementi per erigerci a giudici di chicchessia. Noi ignoriamo l'interno di chi agisce, vediamo solo l'esterno e non possiamo giudicare da questo.

Elementi essenziali sono le intenzioni, le condizioni interiori, quelle particolari del momento, il grado evolutivo di chi agisce. Sono tutti elementi che ignoriamo. Non dovremmo giudicare da questa nostra ignoranza, perché allora sbaglieremo sempre. Giudichiamo noi stessi e avremo tanto da essere impegnati che non ci rimarrà il tempo per giudicare le azioni degli altri.

Anche se ci avvenisse di vedere qualcuno mentre compie azioni riprovevoli, ripetiamo più volte a noi stessi: « Ciò che egli fa, gli serve per la sua evoluzione. È per la sua esperienza che lo porterà a migliorare ». Se riflettiamo che ognuno agisce secondo il proprio gradino evolutivo raggiunto, non avremo mai alcun motivo per condannarlo. Egli è come il bambino che agisce da bambino e non può comportarsi da adulto. Né si potrà rimproverare perché non è ancora cresciuto.

Gesù non ha mai condannato i peccatori, ma soltanto gli ipocriti. Non abbiamo, quindi, il diritto di condannare nessuno perché vediamo soltanto la superficie delle cose, che non è elemento valido. Che sappiamo noi dei veri motivi che lo fanno agire in quel modo? Se opera « male », come noi riteniamo, forse è spinto dall'ignoranza, dagli istinti non ancora domati.

E noi, li abbiamo domati tutti? Quando, attraverso l'esperienza, avrà acquisito maggiore discernimento e più

ampia coscienza, agirà sicuramente in modo diverso. Non si dice con questo che si debba approvare e applaudire qualunque idea e comportamento degli altri. Si dice soltanto che ognuno ha la propria strada che ha il diritto di seguire, senza essere sottoposto alle censure del giudizio altrui.

Ognuno può dissentire da idee e comportamenti degli altri ma questo diritto non coincide con quello di censurare, giudicare, criticare, che sono altra cosa. Si devono lasciare a ciascuno le proprie esperienze, cui ha diritto. Quelle lo aiutano a evolvere. Se non lo facessero, rallenterebbero il cammino della loro evoluzione.

Ma è sempre bene consigliare e aiutare con amore a prendere coscienza delle proprie azioni. Si dovrà pure ricordare che ogni errore è un gradino che si sale verso il bene, purché se ne prenda coscienza. Quanto avviene è sempre l'espressione di ciò che occorre per compiere l'esperienza necessaria alla propria evoluzione. Se vi è chi l'impedisce, potrebbe far deviare dalla giusta linea.

Prendere coscienza di ogni errore è la condizione indispensabile perché non si ripeta, e serve, anzi, come strumento prezioso per progredire. Chi ha compreso le più alte verità spirituali, cessa una volta per sempre di criticare, di giudicare, di inviare in questo modo correnti nocive di pensieri negativi verso i propri fratelli.

Non pensar mai male di nessuno

Pensar male degli altri è danneggiare se stessi. Infatti, torna a noi quello che parte da noi. Ciò che si pensa degli altri è spesso erroneo perché dettato da motivi e vedute personali, impressioni esterne e superficiali, così spesso lontane dalla

verità. Si può non condividere il modo di vivere o di pensare di un altro, ma questo non autorizza a pensar male di lui. Le strade della vita sono tante e ciascuno ha la propria da seguire, anche se è diverso il parere di altri.

La visione spirituale della vita consiglia di pensar bene di tutti, anche di un malfattore, perché ciascuno esprime con le proprie azioni il gradino di evoluzione che ha raggiunto in quel momento. E non può esprimersi diversamente, allo stesso modo che tutti, lo scrivente e voi che leggete, ci siamo comportati quando si era ancora in quel gradino.

Se tu hai una pessima opinione di qualcuno per le azioni da lui compiute che tu ritieni cattive, pensa che lui non si può trasformare improvvisamente per essere come tu desideri che sia. Ciò che lui compie, attraverso le sue esperienze, gli servirà per la sua evoluzione. Cerca, quindi, di cancellare in te opinioni e sentimenti negativi nei riguardi di lui, inviandogli pensieri e auguri di bene, cioè benedicendolo.

Questo lo aiuterà a superare gli istinti negativi che lui è ancora incapace di vincere. Pensate che è proprio il suo comportamento di oggi che gli servirà a progredire quando ne prenderà coscienza. Aiutatelo a far questo, perché ogni errore sarà un gradino verso la verità e il bene quando ne prenderà coscienza. Egli sta facendo le sue esperienze, quelle che servono alla sua evoluzione.

La religione prescrive: « Amatevi gli uni gli altri » e questo vuol dire abbiate pensieri benevoli gli uni per gli altri. La legge dell'amore non è altro che la legge del pensiero costruttivo. Si pensa male degli altri senza averne gli elementi.

Vivekananda ha scritto nel suo libro « Raja yoga »: « Vi è del bene e del male in ciascuno e in tutte le cose. Noi possiamo rafforzare l'uno o l'altro pensandovi e così accelerare o ritardare l'evoluzione. Noi possiamo fare la volontà della Provvidenza o

resisterle.

Se tu pensi al male che è in un altro, tu compi tre cattive azioni nello stesso tempo:

1- Tu popoli il tuo ambiente non di buoni ma di cattivi pensieri e così tu contribuisce alle sofferenze del mondo

2- Se il male che tu pensi di un altro si trova realmente in lui, tu trattiene questo male e lo rinforzi, e così tu rendi il tuo fratello più cattivo, anziché renderlo migliore. Se il male non si trova in lui, ma tu l'hai soltanto immaginato, in questo caso il tuo cattivo pensiero spinge il tuo fratello a fare del male.

3- Tu popoli la tua mente non di buoni ma di cattivi pensieri, ciò ritarda il tuo progresso e offre agli occhi di quelli che vedono, uno spettacolo laido e penoso ».

Se questo, dunque, è il risultato del pensare male di altri e tali sono i danni che arreca il pensiero di chi non sa dominare la propria mente, la conclusione può essere una sola: Non pensare mai male di nessuno.

Il pensiero dominante

Nella vita di ognuno vi è un pensiero dominante che sovrasta e influenza tutti gli altri pensieri. Esso occupa la mente in maniera prevalente perché rivolto alla cosa ritenuta più importante della propria vita.

Per conoscere se stessi, chiedetevi: Qual è il mio pensiero dominante? Ponete la maggiore attenzione alla risposta. Esaminatela a fondo per vedere se il vostro pensiero prevalente è costruttivo, positivo, nella giusta direzione, per il bene comune. Se è così, può dirsi che avete realizzato il vostro compito e ne sarete gioioso. Se il pensiero dominante è rivolto alle cose illusorie, si sgonfierà da solo dinanzi alla coscienza di

chi ha raggiunto un certo gradino evolutivo.

Gli uomini si possono classificare, grosso modo, in due grandi categorie: 1. i dormienti; 2. i risvegliati.

Sono ancora dormienti coloro che rincorrono i valori illusori dell'esistenza, le cose che passano e svaniscono. L'affermazione della personalità, il potere, il denaro, il sesso, la vanità, il nome ecc., considerati come fine a se stessi e non come strumenti momentanei.

Alla seconda categoria appartiene chi persegue i valori che durano, quelli reali come la ricerca della verità, il bene di tutti, il miglioramento di se stessi, la spiritualità.

L'uomo erige a proprio ideale con il pensiero costante ciò che stima e apprezza più di ogni altra cosa. Chi non sa guardare lontano, si ferma alle piccole vicende di ogni giorno e non sa vedere oltre.

Molti, troppi, compiono il loro travagliato cammino pensando solo al beneficio immediato e particolare, senza allungare lo sguardo oltre la prigione del tempo. Ma, con lo sviluppo della coscienza, la visione si andrà man mano ampliando.

Finché il pensiero sarà rivolto alle cose illusorie, si subirà la sofferenza del loro fatale svanire e del distacco da esse. Il dolore che ne segue è lo svegliarino che invita a destarsi dal sonno nella materia e a rivolgersi a ciò che non passa. E' questo l'aiuto provvidenziale che è dato a ognuno per progredire.

O.M. Aivanhov ha detto: « E' molto importante per l'uomo coltivare in sé un pensiero dominante, attorno al quale far gravitare tutti gli altri suoi pensieri, e di costruire su di esso la sua esistenza come se fosse un'intelaiatura che deve sostenere un intero edificio ».

« Se avete una meta ben precisa ed immutabile, cioè quella di mirare alla vostra evoluzione, tutti gli altri pensieri

troveranno in essa la loro guida e cominceranno a sottomettersi e a partecipare al lavoro interiore ».

« Qualora tentassero di entrare in voi pensieri e sentimenti estranei, o perfino negativi, obbligateli a mettersi al servizio del mondo divino, a lavorare per il Signore, come voi stessi avete deciso di fare. E così che tutti gli animali che vengono a cibarsi nel vostro giardino interiore saranno soggiogati dal pensiero dominante che li terrà sotto controllo. ».

« Abbiate ogni giorno un pensiero dominante, per dare alle forze del mondo invisibile, alle entità celesti, tutte le possibilità di lavorare su di voi ».

I pensieri che vanno trasmessi... e quelli che vanno annullati

La forza del pensiero è qualcosa di così profondo e segreto, e a volte di così pericoloso, che è bene venga usata con conoscenza, con verità, con sapienza, con saggezza. Senza ciò, si rischia di trasmettere errori e debolezze anziché il bene e la forza, arrecando danno anziché aiuto. Chi opera con amore e saggezza può, invece, trasmettere idee e stimoli, fermare dalle vie sbagliate e può anche guarire.

Questa trasmissione vi deve portare ad una continuità di luce e di amore così abituale che il trasmettere energie di bene in qualunque situazione possa divenire una consuetudine tanto comune da farvi operare in ogni momento e per qualunque persona, soprattutto nei settori dove maggiormente vi è bisogno di energia e di saggezza.

La trasmissione non dev'essere limitata a raggiungere soltanto creature conosciute o situazioni note. A poco a poco questo esercizio ti può condurre ai punti più lontani, potendo

raggiungere situazioni ignote e visitare creature sconosciute, potrai penetrare in case, in luoghi, in ambienti, in zone e in settori, sia individuali che collettivi e intendere e vedere in realtà quello che il tuo pensiero capta e quello che ti riporta.

Nell'irradiazione spontanea di pensieri, che come fumo si elevano da ogni essere pensante, si diffonde ogni sorta di vibrazioni. Se si potesse visualizzare quello che ogni essere pensante emana da sé, si vedrebbe un vero caos, soprattutto ai livelli più bassi, dove i pensieri più negativi s'intrecciano e s'incontrano in maniera disarmonica.

Coloro che emanano questo genere di pensieri, hanno scarse capacità di dominio sulla propria mente. Cerca, quindi, che i tuoi pensieri siano sempre chiari e, se possibile, puliti e quanto più possibile retti. Alterazioni mentali avvengono negli uomini. Non trasmettere, allora, in quel momento, ma cerca di esaurire la parte negativa che è in te fino a che essa si annulli. Le persone e le cose che ci circondano subiscono l'impronta dei nostri pensieri e della nostra volontà. Questo ci deve far riflettere quanto sia importante pensar bene per non danneggiare nessuno.

I pensieri che vanno trasmessi sono quelli di fiducia, di serenità, di ottimismo, di bene sotto ogni aspetto. I pensieri da trasmettere e che sono il compendio di tutto quanto si deve realizzare sulla Terra sono i pensieri di Fede e di Amore. Anche nelle vicende più oscure la Fede salva da ogni naufragio; pur in quelle di maggiore contrasto che tanto spesso caratterizzano la vita umana; l'Amore è più che mai necessario per sanare ogni situazione.

Quando vi è slancio di Fede e di Amore, di preghiera e di fratellanza, sarà più potente la trasmissione del pensiero e più viva la forza, più completa l'opera. Allora raggiungerà tutte le creature della Terra che attendono un aiuto, una verità.

Questa sia la maniera per trasmettere la Fede e l'Amore. Allora, la trasmissione del pensiero è continuazione dell'opera di Dio sulla terra.

Pensare col cuore

La scienza attuale sviluppa l'intelletto fino all'ipertrofia cerebrale. Se allarga i nostri orizzonti, si tratta di conoscenze tecniche che vivono da parassiti nel nostro cervello. Esse si accumulano come ingombri che ci nascondono la nostra vera individualità. Vi è troppa sproporzione nello sviluppo tra le tre componenti del nostro essere completo: corpo fisico, corpo animico, corpo spirituale. Per questo noi siamo in continuo conflitto con noi stessi e con la vita.

Il nostro eccessivo sviluppo cerebrale, intellettuale, cerca di sostituirsi alla parte più elevata di noi, quella spirituale, e per questo impedisce di comunicare tra noi da anima ad anima; inoltre, impedisce all'uomo di conoscere se stesso. Così, il nostro sapere diviene nostro nemico.

Non è sufficiente tra gli uomini una relazione soltanto cerebrale, anzi questa è sovente causa di contrasti per le notevoli differenze tra uomo e uomo su quel piano. La sola intelligenza non arricchisce il nostro vero essere. Per l'equilibrio della vita, la parte materiale e quella spirituale dovranno essere sviluppate nella stessa proporzione della parte intellettuale e dovrebbero essere in armonia tra loro perché vi sia pure armonia e comprensione con noi stessi e con gli altri.

Ma l'uomo, in generale, è poco cosciente di ciò, non si cura di questo e si abbandona a qualunque pensiero, anche se non passa per il cuore. Egli non elabora i suoi pensieri nell'armonia e, allora, il vuoto, l'aridità e, talora, perfino la crudeltà si

impadroniscono di lui. A causa della scuola che sviluppa soltanto la parte intellettuale e della vita troppo materiale, noi siamo quasi tutti intolleranti, esclusivi, perché sviluppati in maniera unilaterale.

E' il pensiero del cuore, non quello del cervello, che esprime la nostra individualità. Ciò che parte dal cuore penetra, dà vita, irradia e costruisce. È azione che dà la pienezza della vita.

Sul piano oggettivo il pensiero che parte dal cuore abbraccia d'un sol colpo il dettaglio e l'insieme: è il pensiero sintetico, muto, per mezzo dell'intuizione che costruisce. E' il sentire che è superiore a ogni analisi.

L'uomo evoluto ha sviluppato il sentire e il sentimento, mentre l'uomo comune si dibatte col ragionamento che lo guida per la scelta. Non va confuso il sentire con le forme degenerate del sentimentalismo, col quale non ha nulla in comune.

Il sentire, controllato dal ragionamento, può realizzare l'equilibrio della vita. La mente distrugge il Reale, cioè l'intelletto è la morte della Verità: essa ci dà un'immagine che sembra viva mentre è morta, un'immagine fredda, una luce riflessa.

Inayat Khan afferma: « L'albero è la mente, ma la radice è il cuore. Senza il sentimento, l'intelletto è sterile, è un tronco che può anche sembrare apparentemente vigoroso, ma morto ».

Quando è assente il sentimento i pensieri sono morti, privi di vita. « L'uomo è tale quali sono i pensieri del suo cuore ».

Amadeus Voldben

PARTE SECONDA - CAPITOLO 1

Le condizioni ideali per trasmettere e per ricevere telepaticamente

Ogni comune stazione rice-trasmittente radiotelevisiva ha necessità di essere in perfette condizioni di efficienza perché siano raggiunti i risultati voluti. Tutti gli strumenti vanno tenuti nello stato ottimale, rivisti e controllati, perché diano il migliore rendimento a seconda della funzione di ognuno. Se qualcosa non va, se ne ricercano le cause e si provvede per riportare tutto nelle condizioni migliori. Qualcosa di analogo dovrà fare chi si accinge a emanare pensieri a distanza per aiutare chi ha bisogno.

La stazione trasmittente umana deve trovarsi nelle condizioni ideali per questa importante funzione. Si dovranno conoscere le norme che regolano questa superiore attività, ciò che favorisce od ostacola sia l'emissione che la ricezione.

A questo sono destinate le pagine che seguono. Le proponiamo al lettore che voglia iniziarsi a intraprendere la meravigliosa via del bene, senza che altri lo sappia, inviando pensieri di amore e di luce a persone lontane, anche senza conoscerle, senza muoversi dal luogo dove è, pur trovandosi nelle condizioni materiali di non poter fare il bene in altra maniera, perché impediti, malati o privi di mezzi economici. E questo fare il bene per il bene, senza altri fini e senza intromissione di altri elementi che ne offuscano lo splendore. E

l'azione del pensiero a distanza è il mezzo ideale per adempiere a questo fine.

Il momento migliore per trasmettere è quello nel quale l'emittente si trova nelle condizioni ideali di spirito e quando il ricevente è nello stato più favorevole di ricettività. Per questo sono consigliate le ore della sera, del riposo o del sonno, quando il rilassamento consente la maggiore capacità di ricezione. Quando pensi, tu emani intorno a te come delle irradiazioni che hanno la potenza e la qualità dei tuoi pensieri. La vibrazione che proietti potrebbe essere visibile a un veggente. Ciò è testimoniato nella vita dei santi e di yogi che avvertono talora perfino il colore, anche se nulla era percepito da altri.

Una goccia nel deserto della sofferenza

L'azione del pensiero a distanza, di cui trattiamo in queste pagine, ha il solo scopo di giovare agli altri, di soccorrere chi ha bisogno di aiuto, nei limiti delle proprie forze, sul piano fisico, psichico e spirituale. Vi è tanto dolore nel mondo che ciò che si fa per alleviarlo è sempre poco. Ma per aiutare gli altri bisogna essere nelle condizioni di farlo, cioè possedere le capacità necessarie. Queste, tutti potenzialmente le possediamo, chi più chi meno. Si tratta di svilupparle e di coltivarle.

Il pensiero può agire direttamente, senza strumenti intermediari, sugli uomini e sulle cose. Ma per far questo è necessario aver imparato a dominarlo e a manovrarlo. Se per la telepatia spontanea questo non è neppure necessario, lo è però per la telepatia comandata di cui noi vogliamo in particolare trattare.

Poiché i pensieri si comunicano anche a nostra insaputa, è più che mai necessario curare con impegno la presenza a se stessi e l'impegno nel nostro modo di pensare, in maniera da mantenere costantemente la mente occupata da pensieri positivi e costruttivi.

C'è tanto dolore nel mondo che non c'è luogo dove non vi sia sofferenza. Cliniche, ospedali, case di cura, carceri, case per anziani ecc. sono luoghi dove il dolore è sovrano ed il bisogno di aiuto è grande. Il dolore è il compagno dell'uomo, stimolo all'evoluzione, eredità nella vita di tutti. E l'umanità tutta che soffre perché attraverso i suoi errori, che producono sofferenze, essa attua la sua evoluzione.

Molti sono bisognosi di aiuto spirituale: persone dubbiose, tormentate, scettiche, prede di vizi, che attraversano momenti difficili. Coloro che soffrono, gli ammalati, i deboli in genere, i vecchi, le persone sole, gli orfani, i malati di mente ecc., sono nostri fratelli, esseri come noi che stanno attraversando una personale esperienza che sarà loro utile, ma che hanno bisogno d'Amore e di solidarietà pratica con un aiuto concreto, su ogni piano di vita.

Tu puoi recarti in quei luoghi col pensiero senza abbandonare la tua casa, con altrettanta efficacia e talvolta anche maggiore di quella che avverrebbe se vi ti recassi di persona. Infatti, i pensieri che tu riesci a inoculare nella mente del sofferente, sono da lui creduti propri e quindi maggiormente accettati.

Chiunque abbia imparato a pensare, può proiettare i propri pensieri, arrecando aiuto a chi ha bisogno. Dal principio della telecinesi, la comprovata azione del pensiero, per cui si possono muovere anche gli oggetti, scaturisce naturale la verità che col pensiero si può agire come per mezzo di uno strumento, agire sulla mente degli altri, operare sui sentimenti delle

persone. Se tu irradi pensieri di bene su un malato, su un sofferente su chi attraversi un periodo travagliato di difficoltà e di angustie, sulle persone che incontri; se proietti influenze benefiche su tutti e su tutto, potrai anche non vederne subito l'effetto, ma il risultato vi sarà; tu non sai quale frutto potrà maturare dal piccolo seme che hai seminato.

Basta poco per abbattere, come basta poco per sollevare: un'idea, un pensiero, un suggerimento è un'ispirazione che può giungere come una salutare manna nel deserto della sofferenza e dare nuova fiducia nella vita, nel momento giusto. L'amore si realizza anche con l'aiuto concreto che si dà agli altri. È un impegno tra i più nobili lavorare in questo campo entro il quale vi sono possibilità immense di opera e di bontà.

Col pensiero si può penetrare in tutti gli ambienti, non vi sarà mai alcuna porta chiusa, né persona che respinga e non riceva. Il pensiero non ha forma ingombrante, ma con la sua forza sottile e potente arriva ovunque e muove tutto ciò che tocca, penetra e agisce nelle cose più e meglio di qualunque altro strumento. Influire beneficamente sugli altri a distanza, è possibile perché l'Intelligenza Infinita riceve il nostro pensiero di bene e lo porta su tutti, ma non tutti l'accolgono e rispondono ad esso. Se colui che è oggetto del nostro particolare trattamento è più disponibile ad accoglierlo, il pensiero opera su di lui.

Il grande segreto è l'abbandono con totale fiducia alla Saggezza infinita che sa bene perché, come, e su chi, deve operare. Ciò vale tanto per le guarigioni fisiche che per quelle più importanti di carattere morale delle persone che noi trattiamo per il loro vero bene. Ogni trattamento deve essere sempre condizionato al bene e secondo la volontà divina. Ama chi soffre: la tua radiazione benefica l'aiuterà a sopportare il suo dolore.

Amarlo è già irradiare su di lui. La proiezione «bioelettrica» del pensiero è più potente di quella che emana da ogni corpo vivente, poiché essa emana da una fonte più alta. L'irradiazione dell'energia pensiero ha un'azione terapeutica constatata fin dai tempi più antichi.

I mali degli uomini

I mali che affliggono gli uomini sono di triplice natura: mali fisici, mali psichici e mali morali. I tre non sono del tutto indipendenti gli uni dagli altri, ma nell'unità uomo sono tra loro legati da un filo sottile che li unisce. È innegabile, però, che per la maggior parte essi derivano da una mente poco efficiente. I mali fisici sono le tante disarmonie esistenti nel corpo fisico, squilibri derivati da violazioni delle leggi della natura, in ogni piano, fisico, psichico e spirituale, che disturbano l'afflusso normale dell'energia vitale.

In alcuni, meno evoluti, vi è l'abbruttimento derivato da vizi (alcol, nicotina, sesso, droga, ecc.), da passioni, da assurdi attaccamenti, manifestazioni tutte di carenza di forza volitiva: si fanno sopraffare da influenze negative più forti di loro, senza la capacità di dominarle. Incapaci ancora di usare gli strumenti meravigliosi che fanno veramente l'uomo, la ragione e la volontà, sono in balia di altre forze come oggetti.

I mali psichici o mentali sono i pensieri, i sentimenti negativi e distruttivi, la paura, l'ira, la depressione, i pregiudizi, le cattive abitudini, l'odio, i rancori, eccetera. Da una mente ancora scarsamente evoluta, non aperta ancora ai piani più alti dello Spirito, derivano mali morali che sono: la visione materialistica della vita, l'orgoglio, lo scetticismo, l'ignoranza della natura spirituale dell'uomo, il dogmatismo, l'egoismo, il

senso di separazione da ciò che si ritiene inferiore, l'ignoranza dello scopo e del significato della vita, delle leggi che governano il tutto, eccetera. Sono tutti mali da cui è necessario guarire.

La maggioranza degli uomini si preoccupa in prevalenza dei mali del corpo e da questi vuol guarire senza rendersi conto delle cause da cui derivano e che sono più in alto, nella mente, e viene così trascurata la guarigione più importante: quella dei mali psichici e morali.

Chi voglia guarire a distanza deve comprendere che è necessario cercare di guarire questi tre tipi di mali con eguale impegno, non dimenticando, però, che l'effetto è più sicuro se si comincia dall'alto, dalla disciplina della mente di cui abbiamo scritto.

La preparazione per l'irradiazione

Chi deve agire col pensiero a distanza ha bisogno di un'adeguata preparazione. E' necessario il controllo dei pensieri e dei sentimenti. Nessuna ombra dovrà offuscare la luce interiore che dovrà agire per un'azione di natura così elevata. Lo stato d'animo di chi si accinge a proiettare pensieri di luce, ha una grande importanza. È un fatto naturale e spontaneo elevarsi e portarsi a una condizione di spirito superiore, per agire in quel momento da un piano in cui la vibrazione è più sottile e spirituale. Il primo a beneficiare di questo è lo stesso emittente.

Quando questo stato sia sufficientemente raggiunto, si potrà affrontare il fenomeno della trasmissione del pensiero a distanza. Se è necessario che il trasmittente si trovi in certe condizioni particolari perché la trasmissione raggiunga la

perfezione ideale, anche il percipiente dovrà trovarsi nelle condizioni più favorevoli alla ricezione. Queste condizioni sono anzitutto: la sintonia col trasmettente, poi lo stato migliore di rilassamento in modo che non vi siano ostacoli di altri pensieri che impediscano di ricevere quelli che giungono. Ciò è necessario per evitare inutili sprechi di energie.

Prima di mettere in azione e usare coscientemente uno strumento tanto potente come il pensiero, fate un piccolo esame su voi stesso che siete l'operatore. Ogni strumento, quanto più è potente tanto più richiede prudenza, accortezza e capacità di usarlo. Un pensiero costruttivo è più potente di diecimila pensieri negativi, poiché il pensiero costruttivo è in armonia con la Grande Legge che è la Volontà di Dio. Per questo possiede una forza immensamente superiore a ogni altra forza negativa.

Se l'uomo sintonizza il suo sentire alla Volontà di Dio, può cambiare le proprie abitudini e i propri atteggiamenti, le altre disposizioni cattive in abitudini buone e gli atteggiamenti pessimisti dell'animo in disposizioni ottimiste. Fate in modo che i pensieri positivi divengano un'abitudine. Nella nostra parte inconscia sono depositati pensieri positivi e negativi. Questi spariranno naturalmente quando l'abitudine è divenuta una seconda natura.

La parte cosciente della nostra mente ha il compito di selezionare, bloccare o lasciar passare il genere di pensieri che giungono a noi o sono già in noi. La preparazione ha la sua grande importanza per ogni azione di qualche rilievo, ma è essenziale per quello di cui trattiamo. Noi suggeriamo qualche tecnica necessaria. Vi è chi si è sottoposto ad allenamenti per anni usando le più diverse tecniche, ottenendo finalmente dei risultati apprezzabili. È vero che nessuna tecnica potrà trasformare un uomo mediocre in un uomo geniale che non sia

già dotato naturalmente per la sua evoluzione, ma certamente le tecniche potranno in qualche modo servire per avviare verso la realizzazione chi ne sia sprovvisto. È necessario allenarsi bene e a lungo per riuscire a trasmettere idee e pensieri a persone lontane. Ogni atleta affronta il pubblico soltanto dopo un severo e costante allenamento.

Potenziare il pensiero per renderlo più efficace

Un pensiero blando, vago, debole è pressoché nullo nei suoi effetti. È necessario potenziarlo perché non somigli a una nuvola leggera, che svanisce rapidamente. Per questo il pensiero di molti passa senza lasciar traccia. Vi sono elementi, tecniche e pratiche che rendono il pensiero uno strumento prezioso, dagli effetti sicuri. Senza di essi è come nato morto, privo di forza che lo rende vivo.

Come accrescere la potenza del pensiero

Per ottenere il massimo effetto dall'azione del pensiero a distanza, è necessario realizzare le condizioni ideali per proiettare telepaticamente e anche per ricevere. Le elenchiamo per poi svilupparle nelle pagine che seguono.

Da parte di chi trasmette sono queste le energie necessarie per dare vita al pensiero;

1. un forte sentimento che lo vitalizzi;
2. l'attenzione e la concentrazione;
3. la visualizzazione della persona o della cosa
4. la potenza della proiezione operata da una forte volontà.

Il lanciatore del disco riassume in sé queste qualità per

quanto riguarda la pratica sportiva. La sintonia tra il trasmettente e il ricevente è una delle condizioni indispensabili, come anche il rilassamento da parte del ricevente. Diremo pure di altre condizioni necessarie allo stesso fine.

Il sentimento vitalizza il pensiero

Negli esperimenti di telepatia e di trasmissione del pensiero si è notato che la ricezione è migliore se allo stimolo trasmesso è unita un'intensa carica emotiva, quella che è ordinaria nei più sensibili. Avviene, purtroppo, che l'invio dei pensieri positivi non ha la stessa efficacia di quelli negativi. La ragione è che questi hanno il loro potente propulsore nell'odio, nel rancore, nell'invidia e in altri bassi sentimenti che hanno carica e intensità notevoli, mentre, in genere, il lancio dei pensieri positivi avviene in maniera blanda. Ne consegue che l'effetto non si può dire di potenza eguale.

E poi, dato il grado evolutivo della media umana, il lancio dei pensieri negativi è più facile e diffuso e trova il bersaglio di sentimenti affini e, quindi, il terreno propizio dove attecchiscono con facilità. Soltanto uomini elevati sanno mettere, nel lancio di pensieri costruttivi d'Amore e di bene, una carica e una intensità forte, più forte di quella che altri mette nel lanciare pensieri malevoli.

La mancata efficacia dell'invio di buoni pensieri nelle condizioni non ideali, si deve attribuire, anzitutto, al fatto che esso avviene in maniera superficiale, non sentita, in modo sciatto, senza sentimento di partecipazione, come purtroppo in molti riti e cerimonie. Ma la ragione essenziale è la barriera karmica che la persona, oggetto dell'invio, frappone; barriera insormontabile, costituita dalle azioni passate, che non

permette l'ingresso di elementi che modifichino lo stato attuale finché il karma (destino) non sia esaurito.

Attenzione e concentrazione

L'attenzione di molti è quella di una farfalla che vola da un luogo ad un altro senza fermarsi che un istante. Essi vagano col pensiero senza posa. Ne sono l'esempio quelli che dinanzi al televisore sono insofferenti di ogni programma. Dopo qualche minuto saltano da una stazione all'altra. In poco tempo hanno fatto il giro d'Italia e del mondo, senza fermarsi a nessun programma. Non hanno imparato a guardare, ma solo a vedere di sfuggita, scambiando il loro malessere interiore con i programmi che non offrono loro nulla d'interessante.

La dispersione dei pensieri è sommamente nociva perché, in tal maniera, la vita dell'uomo è inconcludente e non si produce nulla di positivo. L'esercizio di concentrare l'attenzione su quello che si sta facendo deve essere una pratica costante per tutte le azioni che si compiono durante il giorno.

Il dominio del pensiero si raggiunge con esercizi ripetuti e costanti di concentrazione, anche sulle piccole cose. Einstein aveva fatta sua norma di vita quella di concentrarsi quando faceva qualche cosa; perfino quando si allacciava le stringhe delle scarpe concentrava la sua attenzione sul nodo. L'attenzione è necessaria tanto nel lavoro manuale che in quello intellettuale, eliminando ogni pensiero estraneo a ciò che si fa, indirizzando il pensiero verso un solo obiettivo. Si entra allora col pensiero sulla cosa o sull'argomento che si vuol considerare in tutti i suoi aspetti.

Attenzione, concentrazione, meditazione impegnano tutto il nostro essere, semplicemente senza distrazioni. Ogni

distrazione abbassa la tensione cerebrale, col risultato di rendere scialba e inconsistente l'azione che si fa. Con la pienezza della concentrazione in ogni cosa, si otterrà il massimo della perfezione di essa.

I benefici e i vantaggi della concentrazione sono notevoli: ogni lavoro è facilitato. Infatti, è ben diverso il rendimento quando i pensieri convergono tutti con la loro potenza verso l'oggetto, senza subire distrazioni di sorta. Anche la memoria sarà migliorata, perché si ritiene con più facilità ciò che si è osservato, concentrando la propria attenzione. Per l'azione del pensiero a distanza è particolarmente necessaria la concentrazione, perché soltanto in tale maniera si raggiunge la massima potenza nella proiezione del pensiero, condizione indispensabile per il migliore risultato.

La meditazione serve a questo fine come strumento per perfezionare la concentrazione e per acquisire la padronanza sulla propria mente. A questo punto dovrebbe esser chiaro come l'uso della tecnica della visualizzazione creativa, di cui diremo poi, serva potentemente a modificare il livello di efficienza del pensiero, aumentando la forza con la quale esso viene proiettato. Ciò richiede sorveglianza e autocontrollo, perché può scattare anche a livello inconscio. Per questo si dovrà imparare a pensare non solo costruttivamente, ma anche con chiarezza e con cautela, per non usare la tecnica della visualizzazione creativa al fine di influenzare la realtà anche inconsapevolmente in maniera negativa.

La potenza della proiezione

La stazione trasmittente da cui dipende tutta la potenza della proiezione, costituisce una forza-nucleo sostanziale, intorno

alla quale si sviluppa la sua potenza. Se il pensiero è forte, e colui che è pensato è molto sensibile, il pensiero giunge ed è avvertito alla stessa maniera che tu senti o vedi chi ti parla e che ti sta di fronte. La capacità di proiettare il pensiero e di ricevere, è alla portata di tutti; ma la maggiore capacità è raggiunta da chi usa il proposito fermo e la volontà, da chi sa pensare fortemente e incisivamente, avendo chiarezza e intensità di pensiero. I pensieri che non giungono sono come i segnali emessi da una stazione radio fiacca, di scarsa potenza.

Appartengono a questa categoria le fantasticherie labili delle persone abuliche, prive di potenziale volitivo che si lanci nell'etere. Ciò dipende dal fatto che il pensiero non è così immateriale come noi l'immaginiamo. Ogni volta che noi lo proiettiamo crea delle correnti e delle immagini tanto più attive e precise, quanto più è stato emesso con maggiore forza e precisione. La trasmissione acquista forza e potenza da chi le emana. Tutto sta, soprattutto, nella forza di concentrazione.

Quanto più si riesce a eliminare l'io della personalità, e soprattutto il timore e il dubbio di non riuscire, tanto più le forze che sono intorno a ciascuno e operano nel bene, aiutano nell'esito favorevole.

Il pensiero non si altera nella forma negativa ma in quella passiva, in quella nella quale nulla si fa, nulla si compie per timore di far troppo o di far male. E questa abulia rende gli uomini indifferenti, tiepidi e soprattutto senza forza. La potenza della trasmissione è giudicata dagli effetti. L'efficacia dipende dalle forze con la quale sono lanciati e dalla visualizzazione del bersaglio che si vuol raggiungere. Gli effetti di queste radiazioni di pensieri e di vibrazioni di sentimenti dipendono, dunque, dalla capacità di chi li emana e dalla forza con la quale sono emessi. Se la carica è potente l'effetto sarà naturalmente maggiore.

Anche in questo l'esercizio è tutto. L'allenamento e la costanza sono elementi importanti. Quanto più la trasmissione viene esercitata, tanto più raggiunge potenze altissime e altezze vertiginose. Quanto più il pensiero viene soffocato dal raziocinio, tanto più viene chiuso in limiti ristrettissimi entro i quali nulla può operare.

Allenamento alla visualizzazione

Gli esercizi di visualizzazione hanno grande importanza per la telepatia. Vedere mentalmente la persona pensata nei minimi particolari, è facile soltanto dopo esercizi accurati e pazienti. Per esercitarsi si guardi attentamente un oggetto, osservandone bene ogni particolare. Poi, chiudendo gli occhi, si cerchi di ricostruire mentalmente l'oggetto stesso con la maggiore fedeltà possibile. Si riguardi, poi, la cosa confrontandola per notare ciò che si era dimenticato. Sono necessarie varie prove per arrivare a vedere mentalmente l'oggetto come lo si vedrebbe direttamente con gli occhi. L'allenamento alla visualizzazione è molto utile per riuscire efficacemente come agente telepatico.

Visualizzare creativamente

Chi si accinge a proiettare il pensiero a distanza, sia per suggerire pensieri o per la guarigione di un malato, dovrà prima visualizzarlo, cioè « vederlo con gli occhi della sua mente ».

La visualizzazione è parte essenziale in questo procedimento. Si può usare l'immaginazione creativa per creare

nella mente dell'altro qualcosa che si debba verificare nella realtà. Visualizzare creativamente è una tecnica di allenamento dell'immaginazione e della memoria che mette in grado di riprodurre nella mente, fin nei più minuti dettagli, persone, oggetti, situazioni e anche le sensazioni visive, sonore, auditive tattili che si sono sperimentate. Se riacquistassimo l'immaginazione di quando eravamo bambini, che soltanto gli artisti e i romanzieri in particolare hanno conservata, potremmo manipolare in bene questo meraviglioso strumento per operare nella « realtà » umana tanto spesso così negativa.

Sviluppare la visualizzazione

Si afferma che l'esercizio crea l'organo. Ma certamente senza esercizio non si riuscirà mai a fare le cose nel modo migliore. Con l'esercizio ciò che è difficile diviene facile, perché si accresce sempre più la capacità di realizzare ciò che s'intraprende. Per questo è bene esercitarsi a rivedere gli oggetti con gli occhi della mente dopo averli visti con gli occhi fisici. Col tempo, questo esercizio favorirà la più grande capacità di rappresentazione e aiuterà lo sviluppo del terzo occhio.

È da ricordare che non è l'occhio fisico che vede, ma è l'anima che si serve di esso come strumento per vedere. Chi si esercita a vedere direttamente con l'anima, svilupperà la capacità visiva di quell'organo, il terzo occhio, atrofizzato negli uomini. Con quello noi vediamo, nel sogno, persone, luoghi, paesaggi, anche quando gli occhi sono chiusi, con quello vedono gli artisti che traducono nella realtà sensibile ciò che prima vedono dentro di sé.

È con questo mezzo che si potrà portare sensibilmente dinanzi a chi opera a distanza anche ciò che è lontano,

comunicando direttamente come fosse vicino, irradiando più efficacemente la persona o suggerendo pensieri a chi si vuol aiutare.

Il rilassamento da parte del ricevente

I messaggi telepatici sono captati più facilmente allo stato di rilassamento e di sonno che allo stato di tensione e di veglia. Le tecniche di training autogeno e di rilassamento si basano sulla ripetizione di affermazioni positive, di pensieri energetici, poiché in quelle condizioni raggiungono facilmente gli stati dell'inconscio da dove agiscono nel modo voluto. La sintonia è la condizione indispensabile per la ricettività. Quando tra persone vi è eccessiva diversità evolutiva, o anche soltanto indifferenza, si stabilisce fra loro come un diaframma che impedisce ogni intesa sul piano dell'esistenza umana e ancora più sui piani più sottili.

Il pensiero reciproco non è in alcun modo avvertito, né l'uno si accorge quando l'altro pensa a lui. La condizione indispensabile per la ricezione è la sintonia tra chi trasmette e chi deve ricevere. Mentre tu stai leggendo queste pagine, stai trasmettendo pensieri, anche se non ne sei consapevole. Tu stai lanciando segnali, parole che partono da te come da un apparecchio. Può darsi che qualcuno stia raccogliendo ciò che tu stai trasmettendo. Forse questo qualcuno, anche inconsciamente, sente arrivare alla sua mente dei pensieri che crede siano sorti da lui, mentre lui non fa che captare quello che tu stai emettendo.

Naturalmente ciò avviene quando la stazione ricevente è in sintonia, altrimenti anche la persona che sia a due passi da te, se non è sintonizzata con te, non riceverà né capterà, né capirà

neppure se gridi le più chiare spiegazioni. Non tutte le proiezioni mentali sono captate in eguale maniera da ogni stazione ricevente. La captazione è soggetta a determinate leggi naturali.

Così ricevono agevolmente coloro che sono sintonizzati sulla stazione trasmittente. In altre parole, non si riceve se tra la stazione trasmittente e quella ricevente non c'è sintonia, che, nel significato psichico, si può tradurre con simpatia, affinità, interesse psichico.

La sintonia ha la più grande importanza nei fenomeni telepatici. Per questo si verificano più facilmente tra amici e tra persone che hanno legami affettivi tra di loro.

La telepatia funziona perfettamente tra persone che si amano. Quando si è sintonizzati sulla stessa lunghezza d'onda si stabilisce come un canale diretto e aperto, per cui è eliminato ogni ostacolo da chi trasmette a chi riceve. Per questo tra madre e figlio, tra coniugi, tra innamorati, tra amici, tra quanti si vogliono bene, i fenomeni di trasmissione di pensieri, di telepatia, sono frequentissimi.

Scrive Eugène M. Witry: “Quale non deve essere, ad esempio, la forza del pensiero di una madre lontana dal proprio figlio e che si sente morire senza potergli dare il suo ultimo consiglio col suo ultimo bacio? E questo ciò che spiega le visioni dei morenti e anche la particolarità che le azioni telepatiche si producono generalmente tra persone che hanno già tra loro legami di sangue, quelli dell'amore coniugale o quelli di una lunga e profonda amicizia: in una parola, queste azioni si producono meglio allorché vi è armonia tra la stazione emittente e quella ricevente, come si dice nel linguaggio della telepatia e della telefonia senza filo, fenomeno che, in un ordine poco più materiale, è l'immagine perfetta di questo”.

Quando diciamo «gli altri» non si vuol intendere «estranei»,

poiché nulla vi è di estraneo nella natura, ma vogliamo intendere tutti e tutto, gli uomini, gli animali e pure le cose considerate apparentemente inanimate. Certamente, ciò che dobbiamo curare per primo sono i nostri simili, gli esseri, persone e cose a noi più vicini se, soprattutto, conviviamo con essi.

Per la comprensione reciproca, l'ideale è l'armonia di pensieri e di idee con le persone con le quali siamo in relazione. Per questo è necessario l'Amore, che fa armonizzare anche le menti più diverse tra loro. Se questo manca non potrà stabilirsi vera comprensione e, alla prima divergenza, scoccherà la scintilla del contrasto.

Quando si è in molti a trasmettere

Se si è in molti a trasmettere uno stesso pensiero l'efficacia è certamente superiore. Ma la condizione indispensabile è quella di essere in armonia tra loro, in modo da formare una corrente unica che allora si eleva naturalmente alla massima potenza. Così avviene quando molte persone pensano insieme la stessa cosa che deve essere comunicata telepaticamente, il fenomeno è facilitato e acquista una forza straordinaria.

Massimo è il risultato quando le persone trasmettenti divenissero un'unica cosa per maggiore identificazione. Ma il numero non potrà mai eguagliare la qualità se questa è scarsa. Allora sono preferibili pochi o anche uno solo che possieda qualità eccellenti. Se non fosse così i pensieri degli uomini delle masse scardinerebbero il mondo.

L'importanza dell'intima convinzione

Per la riuscita in ogni impresa umana, la condizione necessaria è l'intima convinzione che tutto andrà bene. È questa che fa raggiungere la meta, perché scatena dall'interno le forze necessarie alla realizzazione. E ciò indipendentemente dalla qualità del fine che si vuol raggiungere. Questo vale, dunque, per tutti, sia per il malfattore come per il santo. Quando la mente si alimenta di una categoria di pensieri e di sentimenti che sono penetrati nel profondo e si ripetono, scavano un tale solco come un canale nel quale passano e divengono per l'uomo delle verità, anche se tali non sono. Tali pensieri e sentimenti seguono l'uomo oltre la vita terrena fino oltre il piano astrale, dopo la morte, quando ognuno rivede e matura le esperienze della sua esistenza.

Questa è la ragione per la quale si dovrà usare la massima cautela e grande discernimento per non far entrare in noi convinzioni errate che possono portare a esperienze dolorose.

Le suggestioni possono aiutare

Perché l'azione del pensiero a distanza abbia il suo effetto è pure necessario mettere in moto elementi che la facilitino. Ma ogni cosa deve adeguarsi al temperamento particolare di ciascuno. Impregnare il subcosciente di una sola idea che penetri nel profondo e faccia da leva potente per muovere ciò che dovrà realizzarsi: questa è la suggestione cosciente, volontaria, che è la base per chi conosce l'immenso potere del pensiero. Ciò vale tanto per se stessi come se si opera su altri verso cui sono indirizzati dei pensieri. A questo può aiutare un'affermazione breve e concisa, da ripetere costantemente.

Ma per divenire padroni di questa tecnica, apparentemente facile, è necessario un tempo di pratica assidua e costante. Non sono molti i dotati di una perseveranza sufficiente da riuscire, ma vi sono molti dilettanti superficiali che ritengono di ottenere subito quello che altri ha conquistato con sacrificio e costanza. Il sacrificio, in questo caso, è il tempo dedicato in vista dello scopo nobilissimo del bene da realizzare a favore di chi ha bisogno. La costanza consiste nel non tralasciare neppure un solo giorno dal fare gli esercizi opportuni.

Vi sono suggestioni positive che giovano ed altre negative che possono arrecare seri danni. Ogni suggestione è opera della mente. Se la mente può influire negativamente sulla salute e su ogni stato d'animo, essa deve anche poter procurare la salute o la serenità. È l'energia mentale che ha sviluppato le varie parti del corpo ed è ancora la mente che dirige la fabbrica delle cellule fisiche e che può infondere loro nuova vitalità.

Sono suggestioni nocive: la paura, la malattia, la timidezza e tutti gli stati d'animo depressivi dai quali ci si deve liberare il più presto possibile, perché non diventino cronici. Per controbattere e sradicare queste suggestioni nocive è necessario agire in maniera decisa con affermazioni ripetute che ne annullino gli effetti deleteri.

Ciò si può fare nel modo seguente:

a) Mettersi in una posizione rilassata e ricettiva, facendo silenzio interiore e cacciando ogni pensiero inopportuno. Questo completo rilassamento è facilitato dall'essere fisicamente distesi su un letto o in poltrona. Ogni parte del corpo, tutti i muscoli, cominciando dai piedi, alle gambe, al tronco, alle braccia, alle mani, al viso. Neppure il minimo movimento deve disturbare questo totale rilassamento.

b) Allora è il momento di pronunciare la breve frase concisa e costruttiva da far penetrare nel più profondo di se stessi. La

frase ripetuta quasi mormorando, ma in modo che sia udita da voi stesso per qualche minuto, sia netta, chiara. C'è chi la ripete come contando con le dita, due volte per ogni dito, in totale quaranta volte, lentamente, pensando bene le parole, senza distrazione. Scegliete voi stesso la frase più congeniale e la più adatta all'occorrenza. Può riguardare voi stesso per darvi una carica di proiezione che state per fare, come può riguardare la persona cui rivolgete la vostra proiezione, riguardare l'esito favorevole di quello che state per intraprendere, come qualunque altra cosa da realizzare.

In tale maniera voi fate entrare in voi un'energia potente e suggestiva che avrà il suo effetto: caccerà pure quanto di negativo era in voi. Potete anche avere dinanzi a voi la frase o scriverla nel momento che vi occorre e imprimerla bene in voi. Le preghiere, gli esorcismi, i vari rituali, le aspersioni con acqua benedetta ecc., creano talvolta delle suggestioni benefiche fino a liberare il malato dai pensieri negativi che agiscono all'interno. Voi li potete usare anche con le persone lontane che volete aiutare, a patto che abbiate raggiunta tale capacità di proiezione con l'esercizio e con l'aiuto di Entità benefiche che sono sempre pronte a soccorrere chi le invoca nel bisogno.

PARTE SECONDA - CAPITOLO 2

La pratica dell'aiuto col pensiero

Più profonda è l'autorealizzazione di un uomo, tanto più egli riesce ad influire su tutto l'universo mediante le sue sottili vibrazioni spirituali e sempre meno subisce l'influenza del flusso fenomenico.

SRI YUKTESWAR 'Autobiografia di uno yogi'

Chi, dopo lungo cammino, è riuscito a conquistare la padronanza della mente, ha acquisita una superiore capacità di aiutare gli altri. È questo il massimo guadagno che un uomo possa fare. A ciò deve tendere lo sforzo di ognuno: è certamente il miglior lavoro cui ciascuno si possa dedicare. Tutti posseggono in vario grado la capacità di agire col pensiero. Chi più e chi meno, chi in un modo e chi in un altro; l'attività in questo settore è continua. Noi facciamo uso ogni momento, anche inconsciamente della nostra facoltà d'impressionare in bene o in male coloro che nella vita sono in relazione con noi.

Quelli che soffrono, gli ammalati, i deboli in genere e anche gli abulici, gli apatici, gli schiavi del vizio ecc. hanno anch'essi una parte di energia psichica inutilizzata, forte, sana, ma in loro

non funziona il trasformatore. Per questo la salute, la forza, il benessere, pur essendo dentro di loro, è mal indirizzato o resta inservibile. Compito di chi aiuta può essere quello di dare una mano a far funzionare il trasformatore e favorire l'azione. Va' col pensiero dove c'è bisogno d'aiuto Tu puoi raggiungere col pensiero qualunque località e qualunque creatura con la volontà di dare la forza di affrontare il dolore. Tu puoi focalizzarla, illuminarla e puoi soprattutto liberarla dal tormento, dall'odio, dalla pesante aura che avvolge chi soffre, sollevarla, facendo comprendere le leggi della vita, le ragioni e i fini del dolore.

Noi siamo là dove è il nostro pensiero e tu sei là vicino a chi soffre per parlargli con tutto l'amore che l'Io spirituale ti suggerisce. Sii certo che le tue parole produrranno il loro effetto, fosse anche a distanza di tempo, ma è sicuro che la sua anima ti sentirà e ne avrà giovamento.

Sul piano spirituale non bastano le tecniche e le formule a risolvere dei problemi, se nello stesso tempo non si sprigiona una carica interiore capace di risolvere il problema stesso. È necessario un forte impegno personale e cosciente, fatto di volontà e di applicazione e di costanza. È la messa in atto di tutte le proprie facoltà, anche se queste possono appoggiarsi a tecniche e a formule, ma che senza di quello rimarrebbero aride cose.

Vedremo in queste pagine come si possa recare praticamente quest'aiuto, a chi, in quali circostanze, entro quali limiti e in quale modo. Si tratta d'imparare a usare consapevolmente la forza pensiero.

Quando il bisognoso d'aiuto sarà dinanzi a te, nella visualizzazione, come fosse presente, irradia su di lui pensieri d'amore, di luce e di bene. Sulla sua persona, sul problema che l'assilla e anche sul luogo, penetrerà la potenza del tuo pensiero d'amore e vibrerà potenziato dalle Guide che aiutano.

Abbi fede in questa azione benefica che è concreta, reale come e più di quella che fai di persona quando soccorri un bisognoso. Altri, per la competenza di ciascuno, praticherà l'aiuto in altri campi, ma tutti ci si dovrebbe impegnare al fine di rendere il dolore meno pesante a coloro che soffrono e, soprattutto, far comprendere il significato e la funzione del dolore. Allora esso diverrà più leggero.

Applicare il pensiero al bene è certamente la più elevata attività, pari e maggiore a quella di ogni altro oggetto. Infatti, col pensiero noi possiamo suggerire al sofferente e fargli comprendere i motivi, le ragioni e i fini della sua sofferenza, dandogli, con questa comprensione, l'aiuto maggiore che si possa dare perché produce accettazione e calma. È questa la luce che si può proiettare su chi deve essere aiutato. Si può fare per vicini e lontani, in qualunque momento. E tu puoi farlo perché lo scopo della tua vita è quello di seminare il bene.

Cerca di lavorare con Amore in questo campo, entro il quale vi sono possibilità immense di opere di bontà. Se aiuti gli altri, tu sarai aiutato, poiché metti in moto la legge per la quale torna a te quello che parte da te. Facendo del bene agli altri, tu fai del bene a te stesso.

Quando tu irradi pensieri e sentimenti di luce e d'Amore, ti metti nella condizione ideale della vita, in uno stato d'animo di vibrazione che attira su di te le migliori energie dei piani più elevati. Alimentati di queste energie, illuminati di questa luce, come il sole illumina se stesso della stessa luce che dà: la tua vita ne sarà trasformata.

In che consiste l'aiuto

Non vi è migliore utilizzazione pratica della telepatia di

quella che si può fare aiutando chi abbia bisogno. È tanto il dolore nel mondo che quello che si fa per alleviarlo è sempre poco. E non si tratta soltanto di dolori, ma vi è pure l'ignoranza, i vizi, l'ignavia ecc. ecc. sui quali si può agire proficuamente nella mente degli uomini.

L'aiuto può consistere nel placare odi, discordie, estinguere invidie, seminando amore, ovunque, sempre, senza limiti. L'aiuto può consistere in uno dei mille bisogni dell'esistenza, da quelli materiali del pane quotidiano, del lavoro, per l'attività, la salute e la malattia ai problemi della famiglia, dei figli, della convivenza, fino ai problemi psichici e spirituali che travagliano l'umanità. I conflitti interiori di ogni uomo sono tali che molti passano l'esistenza in perenne contrasto con se stessi che è un vero campo di battaglia, quando non lottano con altri.

L'uomo ha bisogno di pace, di serenità, di calma, ad essa aspira dopo e più del benessere fisico di cui talvolta vede svanire ogni consistenza. L'appagamento dell'uomo non ha limite, dopo aver raggiunto quello per cui aveva tanto lottato altri bisogni e maggiori aspirazioni incalzano; sono quelli dei dopo... perché si nasce, perché si vive, perché si soffre, perché si muore.

Il bisogno di eternità che a un dato momento si sveglia quando l'uomo sta per uscire dallo stato di minorità spirituale, non è meno tormentoso di altri: è la sete di Dio che si desta il bisogno di aiuto spirituale per dubbi, incertezze, insoddisfazioni per tante « verità » che fino ad allora avevano appagato perché accettate passivamente senza partecipazione personale. L'aiuto che si può dare per questi ed altri bisogni, col pensiero, anche a distanza, è immenso. Può servire a superare le tante difficoltà della vita, a rafforzare le energie psichiche depresse e quelle fisiche per la guarigione.

Vi è tanta sofferenza nel mondo, tante anime ferite, tante

energie deboli, tante volontà scoraggiate che è dovere di ciascuno portare la propria parte di aiuto a quelli che soffrono, che le lotte hanno atterrito e minacciano di abbattere. Ognuno ha in sé una ricchezza che non sa mettere a frutto.

Rivolto solo alle cose materiali, si affanna tra mille problemi che potrebbe facilmente risolvere se curasse la propria elevazione spirituale per dedicarsi, poi, al bene degli altri ancora immersi nella vita semi-animale e terrestre, senza guardare in alto.

Chi si è proposto quale ideale della propria vita il bene, trova in quest'attività il suo completamento per portare aiuto a tutti, stimolando gli altri ad aiutare se stessi per liberarsi da vizi e abitudini nocive, amicizie pericolose, fumo, alcool, droghe, giochi d'azzardo eccetera.

Nel libro «Le forme pensiero», A. Besant e C.W. Leadbeater scrivono: «Le forme pensiero dirette verso un dato individuo producono effetti ben determinati, i quali o si ripercuotono parzialmente sull'aura del ricevente, aumentando così il risultato finale, oppure vengono respinte.

«La forma di un pensiero di amore o di protezione, diretto con forza verso un essere amato, muove verso l'oggetto e rimane nella sua aura quasi come scudo, come agente protettore. Tale forma-pensiero cercherà tutte le occasioni per rendersi utile, per proteggere e difendere e ciò non per atto di volontà propria, ma in obbedienza cieca all'impulso che l'ha creata; avrà inoltre il risultato di rafforzare le correnti benefiche che circolano in quell'aura e di indebolire quelle malefiche che potrebbero eventualmente trovarvisi. Così possiamo creare e mantenere dei veri angeli custodi presso coloro che amiamo e più di una madre, con le sue preghiere per il figlio lontano, ha formato delle vere barriere di protezione intorno a lui, pur non sapendo in qual modo le sue preghiere fossero esaudite».

Come si realizza l'aiuto col pensiero

La proiezione telepatica è un fatto certamente emozionale. Si deve agire gradatamente: si può cominciare con una breve preghiera alla Potenza Infinita per la quale i nostri problemi sono cose da bambini, ma ai quali, per la nostra pochezza, attribuiamo enorme valore. Per far nascere al momento giusto questo stato fortemente emozionale e per conservarlo tutto il tempo necessario, e per poi annullarlo fino alla seduta seguente, è necessario rilassarsi un po', prima di cominciare.

Quando senti di essere caricato interiormente, raccogliti nel silenzio della tua stanza. Stacca i sensi dall'ambiente esterno, ignorando del tutto il mondo che ti circonda. Non devi vedere, né udire, né sentire altro che la persona che vuoi aiutare. Concentrati fortemente su di lei, visualizzando la sua figura in ogni dettaglio, come se fosse dinanzi a te. Raffiguratela come la ricordi. Se non la conosci, puoi servirti di una foto. Se non hai neppure questa, puoi usare un suo oggetto personale per stabilire un collegamento fluidico con lei.

Fatta questa concentrazione, e che si può risolvere con l'invocazione: «Signore dei mondi infiniti, aiutami se è per il vero bene!», si può continuare come fa il discobolo, prima del lancio del disco, concentrando tutte le proprie energie su quello che si deve proiettare alla persona che si sta aiutando. L'energia propulsiva di una emissione telepatica è proporzionata all'intensità di cui si desidera l'effetto.

Metti tutto te stesso in questo, immedesimandoti con la persona che sta per ricevere tutto il tuo aiuto. Chiudi gli occhi perché si sviluppi la tua visione interiore, quella della mente, con la quale puoi vedere assai meglio che non con gli occhi fisici aperti, perché l'uomo è anzitutto anima che ha un corpo. Visualizza pure te stesso, in piedi, dinanzi a chi vuoi aiutare.

Nel momento in cui l'immagine precisa della persona appare sullo schermo della tua immaginazione, tutto ciò che tu penserai, durante quest'apparizione, la influenzerà notevolmente.

È il momento quello di parlare. Dille tutto ciò che vuoi comunicarle. Devi farlo con forte sentimento d'Amore, allora l'ascolto sarà più chiaro e preciso. Pronuncia il suo nome chiamandola. Per un effetto maggiore sarà pure utile pronunciare le parole che le dirai, non limitarsi a farlo soltanto con la mente. Ogni pensiero ha la sua vibrazione. Nel parlare siamo costretti a pensare più intensamente, quasi dando corpo al pensiero che con la parola si rafforza in una vibrazione più intensa. Allora, parla come ti fosse dinanzi. Puoi suggerire pensieri, sentimenti, idee spirituali, aiutare, confortare, stimolare al bene. Lei sentirà.

Questo flusso, diretto come una fiamma che produce trasformazione nella persona verso cui è inviata, farà sentire la sua forza rigeneratrice e farà dissolvere ciò che è negativo e impedisce il sano sviluppo spirituale. Così, potrai parlare con individui che si trovino in qualunque luogo, come se fossero vicini a te. Ciò avviene perché noi siamo uniti a tutti e a tutte le cose nella nostra essenza; noi siamo membra di un solo corpo; nell'unità della Natura la separazione è solo apparente; lo Spirito è uno e la Presenza Divina è ovunque, non limitata a un solo punto. Il Principio Divino, che è in ogni uomo, è unico; ti ascolta.

Pronuncia di nuovo il nome di chi stai aiutando. Parlagli di quello che senti di dovergli dire; che sia un discorso del cuore, di stimolo, di chiarimento, secondo le circostanze e quello che serve nel momento. Dì pure quello che di persona non avresti il coraggio di dire, con la stessa lealtà. Parla da anima a anima. Pronuncia le parole come se lui stesse ascoltando vicino a te.

Tutti gli argomenti, tutte le ragioni, esponile con chiarezza. Dà coraggio, se questo è ciò che occorre; spiega argomenti di fiducia, di conforto, di avvertimento, se questo è ciò che serve. Importante è la concentrazione del pensiero, visualizzando la persona o l'ambiente, perché il pensiero è una forza sottile e potente dall'effetto sicuro.

I pensieri possono essere diretti a qualsiasi persona cui desideri che giungano, rafforzati dall'intensità del potere mentale e dalla potenza della volontà, proiettati con energia, per uno scopo di bene e di aiuto. Possono anche prendere forma di elemento mentale protettivo che si terrà presso il soggetto, vegliando, cercando di allontanare il male e di attirare il bene verso la persona. Vi deve essere, però, nel corpo astrale di chi riceve, qualcosa di affine e che sia in armonia, che possa rispondere in accordo con le vibrazioni di chi emana la proiezione, in modo che possano far presa. Se non trovano nulla di ciò, i pensieri rimbalzano e, percorrendo in senso inverso la via seguita prima sulla traccia magnetica lasciata dietro di sé, tornano all'autore con una potenza proporzionale a quella con cui furono proiettati. Essi tornano come benedizione a chi li ha emessi.

Quando vuoi aiutare qualcuno in particolare, che tu sai abbia bisogno, puoi irradiare su di lui le idee e i sentimenti che in quel momento gli necessitano. Deve essere un messaggio mentale fatto di suggerimenti e di ispirazioni, formulato in modo preciso. Avverrà che giungerà immediatamente a lui il richiamo, l'energia e l'aiuto. Ciò avverrà nella forma di tele-vibrazione. Forse lui penserà subito a te, se è sveglio, mentre il contatto potrà essere inconscio, se dorme. Lui riterrà che i pensieri e i sentimenti che avverte in quel momento siano suoi. E sarà meglio, perché li apprezzerà maggiormente.

Se vuoi realizzare la maggiore efficacia nella proiezione, è

necessaria una forte carica interiore che lanci il pensiero con grande forza. A questo fine, chi è mosso da un forte sentimento si trova nella condizione ideale. Un pensiero blando non basta e non avrebbe alcuna efficacia, mancando del necessario potenziale di proiezione. Dovrai, quindi, sentire vero Amore per chi vuoi consigliare, aiutare. Che la tua irradiazione sia un raggio energetico che porti a tutti salute, armonia, serenità.

Se vuoi inviare forza vitale o pensieri o influire con la tua volontà beneficamente su una creatura, è necessario curare anche la posizione del tuo corpo. Così potrai stare in piedi o seduto, ma con i piedi possibilmente sempre poggiati in terra e mai con le braccia conserte o i pugni chiusi. Se non puoi imporre le mani, perché la persona è lontana, potrai farlo visualizzandola come ti fosse vicina, le mani aperte come a irradiare energia sulla persona. Respira profondamente pensando che attraverso la punta delle dita le tue energie benefiche s'irradino sul corpo fisico della persona che ne ha bisogno, specialmente sulle parti malate. Il corpo eterico della persona, anche lontana, ricevendo le energie che tu le invii, si sposta e si unisce al corpo eterico di chi le dà le proprie energie.

Allora sarà tua cura di liberarti dal corpo eterico del paziente che si è come unito al tuo. Per questo, con forte atto di volontà, ti concentrerai sull'equilibrio del tuo corpo fisico, eseguendo respirazioni profonde.

Una cintura protettiva

Quando vuoi aiutare qualcuno, invoca mentalmente l'azione della Luce perché agisca su di lui. Invoca un irradamento benefico, visualizza una luce protettiva intorno alla sua

persona, vedila circondata da una radiazione auto-luminosa, emanata dal suo Io spirituale. Proietta anche una « cintura » protettiva di luce intorno a lui. Sarà per lui un flusso potente d'Amore, dissolvente di ogni energia negativa, forza purificatrice e costruttiva cui nessuna incrostazione potrà resistere. Tu puoi agire col pensiero allo stesso modo che altri agisce con le mani o con gli strumenti del proprio lavoro. Che il pensiero sia il tuo strumento di bene.

La proiezione di sentimenti o di pensieri può essere rafforzata dalle parole come « Io irradio su di te il bene e l'Amore, perché tu possa vivere ed agire nella Luce secondo il volere di Dio ».

Quando avrai fatta la visualizzazione della cintura di luce protettiva intorno a chi vuoi aiutare, i tuoi rapporti con lui saranno completamente cambiati. Tu l'hai messo al riparo da ogni contaminazione umana e potrai parlare con lui stabilendo un canale d'Amore, e sarà un colloquio tra due anime.

Chiedi nel nome di Gesù, il Cristo

La posizione ideale per irradiare luce e calore è quella naturale di chi si pone in alto, come il sole. Quando tu irradi pensieri di bene nel nome di Gesù, tu entri veramente nel sole e allora la luce che s'irradia da te, illumina tutto con effetti prodigiosi che in nessun altro modo potresti ottenere.

Tu dirai: « Nel nome di Gesù io ti benedico... Io irradio su di te pensieri di bene perché sii aiutato in tutte le tue difficoltà ».

Gesù, nel Vangelo, ha promesso che nel suo nome potremo compiere prodigi. « In verità, in verità vi dico: chi crede in me, compirà anche lui opere che io faccio, anzi ne farà delle maggiori, perché io vado al Padre. E qualunque cosa

domanderete in nome mio lo farò, affinché il Padre sia glorificato nel Figlio ».

E ancora: « Senza di me non potete far nulla » (Giov. XV, 5). « Qualunque cosa voi chiederete al Padre in nome mio, Egli ve la concederà » (Giov. XV, 16). « In verità, in verità vi dico: qualunque cosa domanderete al Padre Egli ve la concederà in nome mio... Chiedete e otterrete, affinché la vostra gioia sia piena » (Giov. XVI, 23, 24). Una promessa del genere ci dà la più grande fede.

Chiedere nel nome di Gesù vuol dire che ciò che si chiede sia in armonia col Piano divino, secondo la Volontà di Dio, al fine del nostro vero bene o di quello di coloro che vogliamo aiutare. Allora Gesù è con noi e il risultato della nostra richiesta sarà certamente il meglio di quanto possiamo desiderare.

Ma si dovrà chiedere sempre per il vero bene, secondo la volontà divina, non quello che fa piacere nel momento soltanto a noi. Allora non si dovrebbe neppure chiedere, perché è contro il bene, e non è certo nel nome di Gesù che tale richiesta può essere fatta e meno ancora accolta.

L'invio dell'aiuto a chi governa la Nazione

Altro metodo, suggerito dal Maestro O.M. Aivanhov, è quello di aiutare col pensiero chi governa la nazione, perché le sue decisioni possono avere grandi conseguenze per tutti. L'invio dei pensieri può essere esteso anche a tutti quegli uomini politici che hanno maggiori responsabilità di governo.

Egli scrive: « La maggior parte della gente lancia solo critiche e maledizioni ai propri governanti. Ed anche per divertire il pubblico, dovunque, sui giornali, nei ritrovi, nei teatri di varietà, gli uomini di stato vengono presentati in forma

ridicola e grottesca. Di conseguenza essi, perseguitati da questi pensieri negativi e malevoli, sono spinti a prendere decisioni sbagliate per il paese ed i loro sbagli ricadono sulla gente. Per aiutare il vostro paese, dovete arrivare a colui che ne è il capo ed inviargli della luce, affinché sia sempre bene ispirato. Non potete aiutare tutto il paese, perché è troppo grande, ma basta aiutare un uomo, uno solo; è più facile ed è lui che farà del bene a tutti, perché molte cose dipendono da lui. Se egli riesce a far passare delle leggi sociali a favore della salute pubblica, dell'edilizia, dell'istruzione... tutti ne avranno dei vantaggi, anche se è stato uno solo ad essere bene ispirato ».

Inviare pensieri di bene e di aiuto a chi governa la nazione può destare meraviglia agli uomini di parte, a quelli che fanno numero in una qualche fazione. Ma tu hai imparato ad amare tutti e tutto, hai esteso il tuo amore a ogni essere, senza riserve e parzialità. Secondo il consiglio di Leonardo da Vinci « Sii uomo universale », tu hai abbandonato il « particolare » per elevarti sul piano che tutto abbraccia e comprende, senza divisioni e confini, perché « universale ».

L'irradiazione della sera

Stabilisci un'ora determinata; questa può essere, ad esempio, ogni sera alle ore ventidue, nella quale ti raccogli per la chiusura della giornata. Molti frastuoni fisici e psichici sono quietati a quell'ora che, per questo, può ritenersi la più adatta. Mentre sei raccolto in te stesso, nel silenzio dei tuoi pensieri, visualizza il globo terracqueo, la piccola palla che ruota e viaggia negli spazi infiniti, dove sono attaccati, con te, miliardi di fratelli che non si comprendono fra loro. Invoca che scenda sul globo un'irradiazione di Amore e, come tanti fili di luce,

l'avvolgano in modo che ogni cosa ne sia penetrata e vivificata. Sii fermo per alcuni istanti in questa visualizzazione della piccola sfera che ruota e viaggia negli spazi celesti.

Puoi fare questo una volta al giorno, la sera, prima di addormentarti, o al mattino quando ti svegli. Se fossero molti a farlo, si levrebbe dalla Terra, avvolgendola, una rete di luce e una corrente benefica, trasformando ogni forza contraria per il trionfo nel mondo del Bene e dell'Amore. Quando hai stabilito il contatto psichico, eleva il tuo pensiero alla Gerarchia che guida l'evoluzione dell'Umanità, proietta allora il tuo pensiero su tutti i fratelli. Invoca che scenda sul globo un'irradiazione di Amore. Puoi usare le parole che ti sorgono dal cuore, ma importante è che tu senta intimamente ciò che dici e carichi il tuo pensiero di grande Amore.

Può esserti utile questa proiezione: “In questo momento in ogni istante io unisco le mie energie a quelle dei fratelli spirituali sparsi su tutta la Terra. Uniti nel Cristo, e alle forze spirituali superiori che guidano l'evoluzione del mondo, si espanda dovunque una potente vibrazione di pace, di amore, d'armonia; che penetri questa forza di vita e di luce nell'animo di tutti gli uomini, che avvolga la Terra e trasformi ogni forza contraria per il trionfo nel mondo del Bene e dell'Amore”.

Buona cosa, ogni sera, è inviare pensieri d'Amore a tutti coloro ai quali, nella giornata, tu avessi arrecato dispiacere o dolore. A coloro che covassero verso di te sentimenti ostili. Ricambiare sempre con amore ogni atteggiamento negativo: è questa una purificazione quotidiana molto proficua. Soltanto allora potremo addormentarci tranquilli.

Quando vuoi correggere un altro

Il progresso da te compiuto ti serva per portare aiuto a chi ritieni ne abbia bisogno. Poiché il potere cresce vieppiù che vai progredendo, devi essere consapevole che devi adoperarlo per il bene. Chi pensa di non-poter fare nulla, e si acquieta nell'ignavia, o, peggio, chi l'adoperasse per il male, farebbe il gioco delle forze negative che circondano la Terra e gli uomini. Se ti accade di dover correggere un tuo simile, vedi di farlo mentalmente, affermando: « Presenza Divina, prendi il comando della mente e del cuore di questo fratello, inducilo alla tua obbedienza, mantienilo nel tuo dominio e donagli tutto ciò che gli abbisogna, materialmente e spiritualmente, perché raggiunga la piena liberazione ».

Non criticando, non condannando, non giudicando, ma solo amando di puro Amore, potrai avvolgere te e gli altri in una serena luce di splendore. Ama con tutto l'Amore che si sprigiona dal potere divino in te, che sa dissolvere ogni odio e ogni rancore. La dolcezza è l'indice della maturità del frutto: non essere mai aspro, ma sempre dolce, soprattutto quando mostri ad un altro i suoi difetti.

Vi sono malattie morali peggiori e più gravi di quelle fisiche. Queste conducono alla morte allo stesso modo che la mancanza di fede, nei valori più alti, porta spesso a una vita di vizio o alla disperazione. Il vizio rende schiavi, legando con catene che impediscono la vera libertà dei figli di Dio, uomini che potrebbero progredire anziché attardarsi nella loro prigione. Essi hanno bisogno di aiuto.

È vero che la liberazione va realizzata da loro stessi, ma un'idea, un suggerimento può essere di grande vantaggio e utilità. A questo fine può servire la trasmissione di pensieri di luce. Il segreto per convincere qualcuno su un dato argomento

è mettergli in testa un'idea. Quando non puoi farlo con le parole, l'azione del pensiero può essere utilissima a questo scopo. Se vuoi suggerirgli un comportamento corretto, devi per primo drammatizzare le conseguenze nefaste del comportamento vizioso. Puoi fare questo proiettando immagini di situazioni che sono le conseguenze del suo agire sbagliato.

Questa proiezione va trasmessa con forza a chi vuoi aiutare. Poiché sarebbe inutile farlo se la persona si trovasse in uno stato di agitazione, bisogna cogliere il momento adatto, cioè mentre dorme o si trova in uno stato di rilassamento. I pensieri che riceve da te, crederà che siano i propri. Per questo sarà più facile che producano l'effetto desiderato. Come lo facciamo in noi stessi, sostituendo pensieri negativi con quelli positivi, possiamo farlo negli altri, irradiando loro pensieri positivi che andranno a sostituire quelli negativi che sono la causa dei loro mali.

Abbiamo già accennato alla capacità che hanno i pensieri di trasformare l'uomo, colorando la vita del loro stesso colore, nero o limpido, buono o cattivo, secondo quali di essi introduciamo nella mente e soprattutto quelli che intratteniamo. L'uomo, risvegliato ai valori reali della vita e che ha compreso lo scopo della propria esistenza, rivolge la propria scelta nella direzione del bene. Compresa la potenza del pensiero costruttivo abbandona le vecchie abitudini, che lo facevano schiavo dei pensieri banali che governavano la mente e tutta la vita.

Gli stati mentali possono essere prodotti anche in altri, e comunicati ad altre persone. Si può alzare o abbassare la propria vibrazione o quella di altri, cambiare i propri stati mentali, manovrandoli da padrone, non subendoli da schiavo. Come il medico ha in cura degli ammalati ai quali presta le sue cure quotidiane, anche tu abbi sempre qualcuno o più persone

alle quali ogni giorno invii il tuo pensiero: preferibilmente la sera, al momento del riposo, cerca di visualizzare quelli che hai sotto cura e proietta loro pensieri adatti alla situazione particolare di ciascuno.

Questa trasmissione arriverà alla stazione ricevente in ogni modo. Se tu ti alleni con amore e costanza in quest'esercizio, constaterai dei risultati sorprendenti che toccherai con mano. Vedrai che cosa può il pensiero quando è impiegato in opera d'Amore per il bene del prossimo. Vedrai il bene che si può fare anche senza muoversi dalla propria stanza. Potrai dare suggerimenti, frenare altri da azioni inconsulte e malvagie; aiutare, confortare, suggerire buone azioni, dare avvertimenti utili, eccetera.

Se lo facessi da persona a persona, come nelle relazioni esterne quotidiane, forse non ti ascolterebbe, ti contrasterebbe, forse ti respingerebbe. Invece, parlando alla sua anima, la porta è aperta e l'effetto più sicuro. Chi l'ha sperimentato lo proclama un metodo efficace.

La comunicazione con gli altri a distanza si può effettuare senza che neppure l'interessato lo sappia. Vi è chi usa questo metodo della proiezione di pensieri ogni giorno. Si concentra la propria mente e si proietta il pensiero di aiuto o il suggerimento sulla persona o sul luogo dove vi siano sofferenti o bisognosi di aiuto. I pensieri che vanno trasmessi sono proposti, non imposti. Questo è molto importante. Abusare del potere del pensiero, per inculcarli a forza, sarebbe violare le leggi di natura e la libertà della persona. Ciascuno è libero di proporre le proprie idee, di esporle, ma mai di imporle.

I veri Maestri non impongono mai, ma espongono, propongono ai discepoli la scelta, che rimane sempre liberissima.

Guarire con l'Amore

Per aiutare gli altri bisogna anzitutto amarli, desiderare ardentemente di giovare loro. Non vi è altra formula magica più efficace di questa. Se desideri di aiutarli a liberarsi da una cattiva abitudine, di smettere di fumare, di bere, di essere vittima della droga, ecc. devi far penetrare nella loro mente i danni che queste abitudini arrecano e i benefici che possono avere dalla liberazione di quelle schiavitù.

Ciò va fatto proiettando nella loro mente le immagini di coloro che sono stati vittime di quelle abitudini, dei mali che ne sono derivati fino a quello di rendere un'esistenza piena di malattie e di dolori. Farai questo figurandoti le persone come ti fossero di fronte, parlando loro allo stesso modo che faresti se tu fossi a conversare con esse, senza reticenze e con tinte forti. Le immagini che proietti siano come reali, tali da impressionare vivamente le persone che vuoi correggere, ma accuratamente scelte, vive, le più atte a colpire la mente e tali da scuoterle veramente per rimuoverle dalla via intrapresa. Ciò va fatto sempre con amore, ma con molta energia.

Quando si ha il proposito di aiutare qualcuno a liberarsi da vizi e da cattive abitudini, si deve riflettere che è necessario proporgli altre soluzioni benefiche per lui, in modo che non rimanga privo di qualcosa che prima lo sosteneva. Infatti, per molti, i vizi e le cattive abitudini sono come un sostegno nella loro vita. Se vengono tolti improvvisamente rimarrebbero come privi di appoggio.

L'agricoltore taglia i rami bassi per far spuntare quelli alti o per dare alla pianta maggiore forza e appoggio. È bene, anzi, agire contemporaneamente: mentre col pensiero si prospettano drammaticamente e per immagini gli effetti negativi e i danni che arrecano i vizi e le cattive abitudini, è pure necessario

prospettare i grandi benefici arrecati dall'acquisto di qualità positive e i vantaggi grandi che arrecano alla vita rinnovata. Le immagini mentali proiettate siano sempre rinnovate e sempre più drammatizzate, ogni volta che fai la proiezione.

Per appoggiare le proiezioni va sempre visualizzata l'immagine della persona. Puoi aiutare la visualizzazione con una fotografia o con un oggetto che le appartenga, poiché il suo fluido è un buon canale che aiuta la trasmissione. Fa' questo mantenendo una ferma concentrazione sull'immagine mentale della persona che tu stai aiutando con i tuoi pensieri e su quello che tu desideri sia realizzato per il suo bene.

Ricorda sempre che l'attenzione vitalizza le cose e la concentrazione, unita alla visualizzazione, opera prodigi nella realizzazione di quanto si vuol ottenere.

Come si sviluppa la capacità di aiutare

Quando tu operi per il bene degli altri, tu sali sul piano più elevato dell'impersonalità; la tua causa non è più quella egoistica, ma quella più vasta della quale sei venuto a far parte. Tu non appartieni più a te stesso, ma all'idea per la quale operi. Sei così uscito dalla meschinità per far parte della forza infinita che muove le cose per un fine più grande. Tu non sei più solo ma con le Grandi Forze che lavorano per la stessa causa. Sei con esse, agendo con esse sei protetto e aiutato. La tua dedizione completa a questa causa ti ha fatto entrare nel cerchio di Luce che opera per il Bene. Entro questo tu agisci. Tu devi essere nella Luce per dare Luce agli altri.

Per mantenerti costante entro questa sfera di Luce, dovrai attendere a sviluppare sempre più la tua capacità di aiutare. Lo potrai fare:

1. Coltivando sempre pensieri positivi di Amore e di Bene.
2. Con la pratica quotidiana della trasmissione del pensiero.

Noi siamo forti e potenti quando polarizziamo la nostra attenzione sull'io spirituale; siamo deboli quando la polarizziamo sull'io della personalità. Alimenta ogni giorno la tua anima con pensieri di Bene. Si può dare soltanto quello che si ha. E tu arricchisci la tua anima per metterti in condizione di dare in abbondanza a chi ha bisogno.

La pratica della trasmissione è di grande importanza. Uno dei Sette Saggi dell'antica Grecia ha insegnato: « L'esercizio è tutto ». Chi vuole acquistare e sviluppare la capacità di trasmettere e di ricevere i pensieri per via telepatica deve fare ogni giorno qualche cosa. È un allenamento necessario che non mancherà di dare buoni risultati, sia pure col tempo. Bastano pochi minuti al giorno. Diverrà un'abitudine se ogni sera si stabilisce un'ora fissa, come è stato già detto. Ma tu puoi trasmettere quando vuoi e soprattutto quando senti slancio di Fede e di Amore, nei momenti di grazia che ogni anima vibrante sente. In quegli istanti felici proietta la tua Fede e il tuo Amore, il tuo desiderio di bontà, la tua energia, il tuo anelito di luce. È allora che il pensiero acquista potenza e capacità per la maggiore carica spirituale e per la grande intensità volitiva. La necessità dell'esercizio è un fattore essenziale di cui non si può fare a meno, per riuscire a conquistare una capacità sempre maggiore.

Nessun pensiero va perduto

Esistono persone che non vogliono essere aiutate, che rifiutano consigli, che rigettano ogni gesto o parola che altri voglia prodigare a loro beneficio.

È più difficile operare a favore di costoro. La pace fu portata agli uomini di buona volontà, a coloro che la cercano. E costoro rifiutano. Nonostante ciò, anche i pensieri di bene mandati a costoro non sono del tutto privi di efficacia: nulla è perduto del bene che si vuole. I pensieri loro inviati, non essendo accolti, formano un accumulato, sono assorbiti nell'inconscio come tutte le esperienze che non arrivano alla coscienza. Ma avviene così che nel tempo giusto divengono operanti, affiorano e soltanto allora sono efficaci, penetrando in loro.

Le irradiazioni che tu emani non sono mai perdute, anche se arrivano in terreno ostile. Non esiste controindicazione nel loro impiego. Tutti gli organismi sono permeabili dai pensieri d'Amore, anche quelli che sono raggiunti a loro insaputa. Quelli che non fossero nel momento nella disposizione di accettarli, ne riceveranno egualmente il beneficio, poiché i pensieri restano. Per così dire, intorno a loro, aspettando il momento propizio. La sosta di aspettazione può durare anche molto tempo, ma infine produrrà l'effetto benefico per loro.

Ogni pensiero di bene e di amore che gli uomini emanano per l'umanità intera, per i fratelli bisognosi, va ad unirsi a tutta quella riserva emanata dagli altri e, ad essa unita, è poi usata dalle Guide per aiutare gli uomini. Il pensiero di bene, qualunque pensiero di bene non va, quindi, mai perduto.

PARTE SECONDA - CAPITOLO 3

La guarigione a distanza

Ciascuno di voi metta al servizio degli altri il dono che ha ricevuto

Vi è un'utilizzazione pratica del pensiero rivolta alla guarigione delle malattie del corpo fisico. È un impiego che può trovare larga applicazione dato il gran numero di mali che affliggono l'umanità. Ma il fenomeno non è comune, data la scarsità dei guaritori dotati delle qualità necessarie. Ma, come per tutte le azioni del pensiero, ognuno è in possesso potenzialmente per farlo. Si tratta, come per ogni altra qualità, di coltivarla e svilupparla, praticandola.

Quando sapete che qualcuno di vostra conoscenza è malato, mandategli dei pensieri d'amore. Arriveranno sicuramente a destinazione, per le vie misteriose che non conoscete, e gli gioveranno. Mettete nella proiezione telepatica la più forte carica di fede, ed egli sentirà che qualcuno lo sta aiutando. Questo esercizio vi aiuterà a sviluppare le potenzialità che sono dentro e che, se lasciate a se stesse, si atrofizzano, mentre, se esercitate di continuo, potranno assumere uno sviluppo impensato a beneficio degli altri e di voi stesso.

Prevenire è meglio che curare

Ottantamila italiani muoiono ogni anno a causa del fumo. Il cancro dei polmoni si sviluppa con la nicotina che si aspira ed entra nel circuito del sangue. Ma gli interessati non sembrano preoccuparsene e meno ancora se ne preoccupa lo Stato, che è il venditore di questo veleno di cui ha il monopolio; anzi afferma, ipocritamente, che la salute del cittadino è interesse dello Stato, un interesse che si rivela pure dal modo come gestisce la Sanità.

Vizi di ogni genere mietono milioni di vittime. L'alcool, la droga, l'aids ecc. ne uccidono ogni giorno. Sono milioni di uomini che muoiono di malattia, pochi di vecchiaia. La maggioranza delle malattie deriva generalmente da vizi, da imprudenze, da ignoranza. La salute fisica dipende in gran parte da quella morale.

Le condizioni negative di colui che deve essere guarito non sono che la conseguenza di pensieri distruttivi che hanno preso forma. Il guaritore sa che l'aiuto vero deve essere la guarigione da questi pensieri deformati che hanno dato origine al male. Ogni malattia, sia fisica che morale, è una malattia del pensiero. Su questo egli deve agire per primo. Prima d'intraprendere la guarigione a distanza del corpo fisico, il guaritore dovrebbe operare sulla mente del malato per farvi entrare idee di fede, di fiducia; idee che lo persuadano che il male poteva essere evitato da una vita regolata, retta sana, controllata. Far penetrare nella mente il proposito di cambiare il modo di vivere per evitare i mali derivati dal violare le leggi della natura, prospettandogli i danni che si subiscono dal vivere disordinato e senza regole.

Si potranno suggerire anche immagini di un vivere sano e sereno, di situazioni favorevoli derivate dal pensare retto e

ottimista. Gran parte dei mali fisici derivano agli uomini dal non rispettare le leggi fisiche, che sono pure emanate da Dio. Violare è subire la conseguenza della malattia. E ciò dipende dall'uomo.

Il nutrimento, l'igiene fisica, il lavoro, il riposo, le abitudini, gli esercizi adeguati che impediscano al corpo di deperire, il rifornire il corpo mediante una sana respirazione, l'igiene mentale che consiste nel coltivare nella mente pensieri costruttivi, tutto ciò che è necessario per prevenire i tanti mali fisici che affliggono gli uomini. Ma sopra ogni altra cosa vale il non nuocere ad alcuno per non dover subire, poi, quello che si è fatto patire agli altri.

Le condizioni per guarire

Sono due le condizioni essenziali per ogni guarigione operata a distanza: 1. l'energia del guaritore; 2. la ricettività del paziente.

Nel Vangelo è detto chiaramente con riferimento a fatti specifici « Una virtù (risanante) era uscita da Lui », cioè la forza del Guaritore, e poi, ancora: « La tua fede ti ha salvato », cioè la disposizione attiva e positiva del malato. Un seme, anche ottimo, gettato su un terreno sterile non produrrà nulla; allo stesso modo un seme che non abbia potere vitale su un terreno fecondo non produrrà nulla.

Per essere un buon guaritore non sono necessarie conoscenze speciali. È necessario soltanto:

1. Essere in buona salute;
2. Essere disinteressato ed animato da un grande Amore verso coloro che soffrono;
3. Stabilire e mantenere per quanto possibile la comunione con

le forze Spirituali superiori. L'atteggiamento indispensabile da mantenere sempre è la calma e la fiducia in se stessi. Avere la visione della forza, della salute; cercare di visualizzare il malato in piena forma, irradiante luce, sprizzante energia. Questo è di grande importanza.

Per dare, bisogna possedere. Chi non ha non può dare poiché l'irradiazione è pur sempre un consumo enorme di energie, richiede anche una buona salute fisica, una sufficiente riserva di vitalità. La stazione emittente deve essere efficiente.

Per chi volesse fare pratica giornaliera d'irradiazione di energie, si richiede buona salute. Ma anche chi non sia in ottima salute può naturalmente irradiare pensieri di bene, ma non potrà irradiare energie fisiche di cui al momento è carente, e quindi bisognoso lui stesso.

Quando si parla di malattie e di guarigione va sempre tenuto presente che non ci si vuol riferire soltanto a quelle fisiche, ma anche a quelle psichiche e a quelle morali.

In questo capitolo, però, vogliamo trattare in particolare delle malattie del corpo fisico. Ma è sempre necessario ricordare che è l'anima il fattore centrale della salute del corpo. « È follia pretendere di guarire il corpo senza guarire l'anima » afferma Platone. « Ricordate - scrive Sivananda - che il corpo è il prodotto della mente, e che esso è sempre sotto il controllo di questa. Se attingete pensieri forti, vigorosi, anche il vostro corpo sarà vigoroso. I pensieri di amore, di pace, di contentezza, di purezza, di perfezione, di divinità, rendono voi e quelli che vi circondano, perfetti e divini. Cercate, perciò, di coltivare questi pensieri ».

Una carica di fede e di Amore

Un esempio di guarigione a distanza, che si legge sempre con rinnovato compiacimento, è quello narrato dal Vangelo.

Un centurione romano, considerato straniero e pagano dagli Ebrei, spinto dall'Amore per un suo servitore e dalla Fede in Gesù, si avvicina a Lui (Mt. 8, 5-12) dicendogli che aveva in casa un suo servo paralizzato che soffriva tanto. Egli amava il suo servo, era addolorato per la sua malattia e ne desiderava la guarigione. Questa carica di Amore lo aveva indotto a recarsi da Gesù, benché egli fosse considerato un estraneo alla religione ebraica, anzi un nemico invasore della sua terra.

Gesù, che vedeva l'animo dell'uomo, gli dice: « Io verrò e lo guarirò ». Ma il centurione, con la certezza che gli dà la sua Fede, risponde prontamente: « Signore, io non sono degno che tu venga sotto il mio tetto, ma ordina con una sola parola e il mio servo sarà guarito ». Egli riconosce con umiltà la grandezza di Colui dinanzi al quale si trova. Ed è portato a spiegare che lui ha dei soldati dipendenti e se dice a uno va', quello va, e ad un altro vieni, quello viene e ad un suo servitore fa' questo, quello lo fa. A queste parole o, meglio, dinanzi a questa purezza di Fede, di Amore, di umiltà, quando lo ebbe ascoltato, Gesù restò ammirato. Anche gli altri presenti avevano ascoltato, ma per essi quell'uomo era un estraneo e un intruso. Gesù volle rassicurare coloro che lo seguivano: « In verità vi assicuro che neppure in Israele ho trovato una fede così grande ».

Questa carica di fede aveva fatto scattare il prodigio. « Va' e ti avvenga come hai creduto », disse Gesù. In quel momento stesso il servo fu guarito. C'erano, nel centurione, le ideali condizioni per il compiersi dei prodigi: la Fede e l'Amore. La Fede è visione diretta dello Spirito, senza diaframmi che

ostacolino; per questo è certezza, mentre il dubbio è visione astrale nebulosa e confusa. Lo scetticismo è buio totale. Tergiversare, essere indecisi, è un tormento che non lascia in pace chi ne è afflitto. Il dubbio è indecisione di sciatta debolezza di visione. La Fede è forza, è una potenza superiore che muove tutte le forze inferiori. Per questo essa sposta le montagne e compie azioni prodigiose che sono il superamento di tutte le leggi fisiche e psichiche, perché sottostanti a leggi superiori.

« Un'assoluta e indiscussa Fede in Dio - scrive Yogananda - è il metodo più valido per ottenere una guarigione istantanea. Compiere uno sforzo incessante per suscitare questo tipo di Fede è il supremo e più remunerativo dovere dell'uomo ».

Quando si dice che la Fede è un dono, si afferma una cosa sbagliata: si dice praticamente che Dio è ingiusto, perché la dà ad alcuni e ad altri no. È la degenerazione del concetto di Dio, anzi è concepirlo come i primitivi. La Fede è una conquista, è voler credere, è sforzo anche razionale dell'uomo che ha già conquistata la ragione equilibrata.

Dio è giustizia. Per Lui sono egualmente cari, senza le banali distinzioni che è uso fare l'uomo, tanto chi crede come chi non crede. Ciascuno è al proprio gradino di evoluzione, ma chi più è in alto vede meglio ed ha maggiori capacità di chi è in basso nella scala evolutiva. Semmai vi dovesse essere un trattamento particolare di favore, lo si capirebbe soltanto verso i meno evoluti, che ne hanno più bisogno. La visione miope di chi afferma che la Fede è un dono deriva, oltre che da apatia, dalla concezione pagana di deità che favorivano chi volevano, simile a quel dio iracondo, vendicativo, fazioso che preferiva alcuni e detestava altri. È l'eredità chiesastica della concezione ebraica e pagana. Certamente questo dio è simile al peggiore degli uomini, nei quali non è ancora nato il « Cristo in noi ».

Chi non ha fede in quel dio è molto più evoluto di quelli che lo adorano, anche in buona fede, per scarsa capacità di discernimento o per conformismo. La più alta espressione della Fede è l'abbandono alla Divina Provvidenza. Gesù ne ha insegnata la formula più perfetta con la preghiera al Padre: Sia fatta la tua volontà.

Quando la Fede è unita all'Amore, si ha la più alta manifestazione di spiritualità nell'uomo. L'Amore è il sentirsi uno con tutte le cose per cui gli altri e le cose sono considerati come se stessi; è quindi dedizione per il bene altrui, semplicemente, senza volere un cambio o sperare in una ricompensa.

L'Amore è la sintesi di tutte le virtù, perché nell'Amore sono tutte in esso contenute. La più alta espressione dell'Amore è il sacrificio di sé per il bene degli altri. Fede e Amore sono i cardini della Religione universale, quella unica e vera, di cui tutte le altre non sono che le versioni adattate agli uomini nei vari tempi e nei diversi paesi. Sono due tesori inestimabili che fanno l'uomo completo, giunto al punto più elevato della sua ascesa verso l'alto.

Non pensare alla malattia, ma alla guarigione

Un errore comune, sia del malato che di chi lo cura, è quello di tenere il pensiero fisso alla malattia, senza riflettere che questo danneggia il malato, anziché aiutarlo. Chi si accinge ad irradiare pensieri di guarigione non deve avere la mente rivolta alla malattia, per non aggravare il male stesso col pensiero, ma vederlo già guarito. « Nello sforzo per guarire, spesso ci si concentra di più sull'assillo che procura la malattia che sulla possibilità di curarla, permettendo così alla malattia stessa di

diventare un'abitudine mentale, oltre che fisica. Ciò vale specialmente nella maggior parte dei disturbi nervosi. Ogni pensiero di depressione o di gioia, di irritabilità o di calma, incide solchi sottili nelle cellule cerebrali e rafforza le tendenze latenti verso le condizioni di salute buone o cattive.

« L'abitudine subconscia di pensare alla malattia o alla salute esercita una forte influenza. Le affezioni ostinate, mentali o fisiche, hanno sempre profonde radici nel subconscio. La malattia può essere curata estirpandone le radici nascoste. Ecco perché tutte le affermazioni della mente cosciente devono poter lasciare un'impronta abbastanza forte da influenzare il subconscio, che a sua volta agisce automaticamente sulla mente cosciente. Delle forti affermazioni coscienti agiscono così sulla mente e sul corpo tramite il subconsciente. Le affermazioni ancora più forti raggiungono non solo il subconscio, ma anche la mente superconscia, il magico deposito dei poteri miracolosi ». Così scrive Yogananda.

L'energia vitale fonte della salute

Vi è nell'uomo una carica vitale, innata, simile a quella che viene data a una sveglia perché suoni a una data ora. La differenza è che nell'uomo non scatta alcun suono, ma segna i ritmi parziali e, poi, quello finale della sua esistenza.

Come è ovvio, a questa carica va prestata la massima cura e l'uomo deve contribuire a mantenerla e possibilmente accrescerla, anziché, come fa troppo spesso, trascurarla, diminuirla e rallentarla. Ciò dipende da lui, è in suo potere: è la libertà che gli è concessa.

Scrivo, a questo proposito, lo Swami Paramhansa

Yogananda: « Generalmente si ritiene che la malattia abbia origine da cause materiali esterne. Poche persone si rendono invece conto che essa insorge allorché l'energia vitale diviene inattiva. Quando le cellule o i tessuti, veicoli dell'energia vitale, sono seriamente compromessi, questa si ritira da essi e quindi cominciano i guai. Medicine, massaggi ed elettricità possono, sì, aiutare le cellule, ma solo per stimolarle in maniera tale da indurre l'energia vitale a ritornare e a riprendere il suo lavoro di manutenzione e di riparazione ».

L'energia vitale deriva da sottili vibrazioni del cosmo che per risonanza agisce in ogni uomo secondo le condizioni psicofisiche spirituali che sono in ciascuno. È quindi la più potente energia che esiste per la vita e la salute di tutto ciò che vive. L'energia vitale è contenuta nella densa vibrazione della materia corporea e dell'anima che, a loro volta, sono permeate dalla vibrazione più sottile della coscienza. Ma le vibrazioni della coscienza sono talmente al di sopra del mondo fisico che non possono essere captate da strumenti materiali.

Solo la coscienza di ciascuno può comprendere la coscienza degli altri. Tali vibrazioni vengono espresse con parole, con atti, con gesti, con sguardi, col silenzio, con atteggiamenti. L'origine di ogni male è sempre nel pensiero quando non è congiunto alla propria coscienza che è la sola realtà che è in noi, emanazione dell'Io spirituale. La coscienza è tutto. L'azione di chi vuol guarire qualcuno da una malattia, senza seguire i metodi ordinariamente usati dalla medicina ufficiale, ma senza ledere in alcun modo nessuno, possono essere questi:

1. risvegliare nel malato la sua energia vitale che lo guarirà;
2. trasmettere al malato le proprie energie.

La guarigione dipende dal risveglio dell'energia vitale e dallo stato in cui si trova la persona, sia cosciente che nel subconscio, cioè dalla condizione dei suoi pensieri. Lo

scetticismo paralizza l'energia vitale, le impedisce di agire ostacolando la sua azione. L'energia vitale si accresce con la fede e la volontà, mentre diminuisce alimentando pensieri negativi. Un'immaginazione viva contribuisce pure a potenziarla, visualizzando il malato già guarito.

Non si deve essere impazienti di raggiungere la guarigione. Può avvenire sia una guarigione istantanea come pure avere la pazienza di attendere. Non si può sapere quando uno è risanato né si può porre un limite di tempo. Sarà la fede a stabilire il momento in cui la cura darà i suoi risultati. L'impazienza impedisce e ritarda.

E l'energia vitale che guarisce

La via diretta per operare una guarigione è quella di agire sull'energia vitale del malato. È essa che opera la guarigione, quando sia messa in moto. Chi vuol guarire anche a distanza deve agire su di essa più che sul singolo organo. È essa che, accresciuta e rinnovata, provvederà a ristabilire l'equilibrio non più esistente.

Sull'energia vitale si può agire in varie maniere. Ne indicheremo alcune, tra le quali si potrà scegliere quella più confacente al caso particolare. Gli agenti capaci di stimolare l'energia vitale a mettersi in moto e ad agire sono essenzialmente questi: la volontà, l'immaginazione, il ragionamento, le spinte emotive provocate dalla suggestione, le affermazioni ripetute e incisive.

Questi si comportano come potenti stimolatori che, secondo i vari temperamenti individuali, possono indurre l'energia vitale ad agire sulla malattia e guarirla. Le medicine, i massaggi, le varie cure esterne che agiscono sulla composizione del sangue,

o esercitino uno stimolo fisiologico, possono anche ridare alle cellule la perduta condizione di equilibrio. Ma si tratta sempre di metodi esterni che possono anche aiutare l'energia vitale a rendere efficace una cura, ma la loro azione è pur sempre limitata e condizionata da vari fattori.

La superiorità della cura mentale su ogni altro metodo di cura sta nel fatto che la volontà, l'immaginazione, la Fede, la ragione sono stati di coscienza che operano direttamente ed effettivamente dall'interno sull'energia vitale.

Come risvegliare nel malato l'energia vitale

L'energia vitale resta inattiva e inoperosa quando la Fede e la volontà sono dormienti. Per questo essa non agisce. Si devono risvegliare perché possano produrre effetti salutari. L'azione di chi vuol guarire qualcuno deve tendere anzitutto a questo. La Fede, la fiducia, la volontà, l'immaginazione sono i più potenti stimolatori dell'energia vitale assopita. Una blanda applicazione non servirebbe a nulla, allo stesso modo che il semplice desiderio e l'attesa del risultato che indeboliscono la forza della vera Fede e della volontà.

Tra gli stimolatori dell'energia vitale si devono scegliere quelli più adatti e congeniali e ritenuti più efficaci e idonei al temperamento di ciascuno, allo scopo di raggiungere l'effetto voluto. Se per alcuni è più valido stimolatore la Fede, per altri può essere la volontà, per altri ancora l'immaginazione, la fiducia, ecc... Ma senza l'impiego della Fede e della volontà, l'energia vitale rimane assopita. Quando questi sono risvegliati e messi in moto agiscono da potenti stimoli dell'energia vitale e la costringono ad effettuare la guarigione. Ma per metterli in moto sono necessari, anzi essenziali, l'impegno e l'attenzione.

Essi sono una forza motrice più potente che stimola l'energia vitale a mettersi in moto e la spingono a compiere il suo lavoro. La volontà è in grado di dirigere il flusso dell'energia vitale verso qualsiasi parte del corpo in maniera vibrante e reale. L'immaginazione, trasformata in suggestione, può far affluire l'energia vitale perfino in quelle parti del corpo, come le gambe e le braccia, dove da tempo si era ritirata. I fatti che confermano la verità di quanto è asserito sono innumerevoli.

Con questi metodi il malato percepisce in modo preciso il flusso interiore della forza vibratoria cosmica. L'energia vitale energeticamente stimolata e messa in moto dalla volontà e dall'immaginazione può far sì che essa si riversi improvvisamente nei tessuti nervosi malati e gli arti riprenderanno la loro naturale funzione.

L'energia vitale è una ricchezza che si esprime con una salute sana e vigorosa e che l'uomo ignora quando la possiede, ma se ne avvede allorché la perde. Si accresce con una vita regolata e sana e si diminuisce con la vita sregolata e alimentandosi di pensieri negativi, mentre i pensieri positivi e ottimistici ne aumentano la potenza.

L'energia vitale si può comunicare a distanza al malato ed è essa che lo guarisce. Chi si accinge a guarire col pensiero può risvegliare l'energia vitale ispirando le idee atte a mettergli in moto la volontà, a suggerirgli pensieri positivi e suggestioni.

Il potere della mente agisce sull'energia vitale

Nel libro « La vostra mente e il modo di usarla » l'autore Curt S. Wachtel afferma che l'anima è il fattore centrale della salute e suggerisce come raggiungere l'armonia della mente, dell'anima e del corpo mediante un sano pensare.

Come il potere della mente usato negativamente è causa della malattia diminuendo l'energia vitale, così lo stesso potere mentale usato in maniera positiva l'alimenta e l'accresce. Non si ripeterà mai abbastanza che il potere mentale è la Fede, la fiducia, la volontà; è il potere divino in noi che ha le più grandi capacità.

Il potere della mente è veramente prodigioso. Quando il pensiero è fortemente concentrato su qualche cosa, vitalizza la cosa stessa positivamente se è positivo, mentre la degrada di vitalità se è negativo. L'energia vitale quando riceve la sua forza dal potere mentale, allora raggiunge la sua massima potenza ed ha la capacità di guarire. Per questo è necessario che la mente sia sana e vigorosa, alimentata da pensieri costruttivi ed energetici e la volontà forte, decisa e potente.

Tra le principali terapie per la guarigione vi è quella di agire sulla mente per cambiare i pensieri errati che sono all'origine della malattia. È ben noto quanto un pensare distorto possa essere causa di mali fisici. L'azione del guaritore si può espletare a distanza attraverso la trasmissione di pensieri sani, energetici, suggerendo idee costruttive che sostituiscano quelle malsane di paura, deleterie, che tengono il malato sotto il loro dominio.

Si può aiutare a comprendere che cosa vi sia di errato nel suo modo di pensare e a cambiare le idee di cui è vittima nel fisico. Il malato costruisce spesso nella sua mente immagini di mali che diventano realtà, vede negli altri estranei pericolosi, ingrandisce in proporzioni gigantesche i tanti piccoli guai della vita. Chi vuol aiutare a guarire altri deve conoscere i problemi personali del malato, deve saper entrare in contatto telepatico con il paziente ad un livello di coscienza elevato per aiutarlo a risolvere i suoi problemi, lo educerà a venirne fuori suggerendo idee e pensieri liberatori. Lo aiuterà a cambiare le

sue idee, le sue relazioni con gli altri e gl'indicherà come potrà cavarsela con i suoi problemi. Ciò richiede molto tempo.

Chi non si rende conto che le cause reali di tutti i mali si trovano nelle condizioni mentali (ansie, paure, preoccupazioni, suggestioni, egoismi, ecc.) pensa soltanto al male fisico, aggravandolo con la forza del pensiero, sia pure inconsciamente. Ma chi sa che essi hanno le loro radici nella mente, a causa di pensieri errati, sa pure dove cominciare per una guarigione definitiva. Se non si eliminano le cause, gli effetti si riprodurranno con le conseguenze di prima.

Per questo ogni guarigione definitiva può avvenire con l'aiuto di chi ha scelto come ideale della propria vita l'Amore e il Bene, la cui carenza è proprio tra le origini di tutti i malanni da cui sono afflitti gli uomini. Un rimedio sovrano per ogni male è convincere se stessi e gli altri che noi siamo soltanto la parte eterna e spirituale; il resto, la mente e il corpo, sono soltanto rivestimenti momentanei. Ci si deve persuadere che noi siamo perfetti e immortali, quali immagini di Dio. Lo Spirito è indistruttibile, è sottoposto a esperienze mutevoli, mentre la materia è sottoposta a cambiamenti. La morte è mutamento radicale di materia e di forma, mentre l'Essenza Spirituale non si distrugge. Ci si dovrà pure convincere della superiorità delle cure spirituali sui metodi fisici.

L'azione per la guarigione a distanza si può esercitare ispirando idee sane e pensieri di fiducia, vitali, di salute, di floridezza, di benessere e, soprattutto, di Amore, di Fede e di bontà. Chi vuol davvero aiutare altri a guarire deve convincere se stesso che rimedio sovrano è la fiducia in se stesso e in Dio. Se saprà ispirare al malato questa idea fondamentale, avrà compiuta gran parte della sua azione. Dovrà, inoltre, fare opera attiva per convincere a coltivare pensieri costruttivi per liberare la mente dalla zavorra dei pensieri deprimenti, pessimisti,

negativi e da ogni turbamento. Eliminare le cattive abitudini, e affermare la padronanza del proprio agire sulle forze inferiori, è guarire da tutte le dipendenze e schiavitù di cui gli uomini sono vittime, spesso incoscienti.

La superiorità delle cure mentali sui metodi fisici di cura è oramai riconosciuta dalla maggioranza dei medici più evoluti. «Per l'umanità che vaga nell'errore, l'assistenza medica e quella mentale sono ugualmente importanti. La superiorità della mente rispetto agli aiuti materiali è innegabile, ma è altrettanto innegabile che gli alimenti, le erbe e le medicine posseggono anch'essi un potere risanante, sebbene più limitato» scrive il saggio Paramhansa Yogananda.

« La maggior parte delle persone che impiegano i metodi di cura mentale non dovrebbe disprezzare i metodi che curano fisicamente, che provengono dalle ricerche compiute sulle leggi divine nell'ambito della materia ».

« Finché in un uomo persiste la coscienza materiale del corpo, egli non deve rinunciare a priori alle medicine. Ma non appena cresce in lui la comprensione del fatto che la carne ha un'origine immateriale, scompare la sua fiducia nel potere risanante delle medicine ed egli scopre che ogni malattia ha origine nella mente ».

L'energia vitale è la preziosa forza che mantiene il corpo nello stato di salute e di efficienza. Essa deriva, come tutte le cose, dalla fonte unica, l'onnipotenza della Divinità, che si esprime nell'uomo mediante lo Spirito, la Scintilla Divina che è in noi. Ma lo Spirito dell'uomo ha per suo strumento la mente.

Quando egli si alimenta di idee e di pensieri negativi, questi agiscono sull'energia vitale che, indebolita, a sua volta, poi, debilita il corpo che allora offre minori resistenze contro le influenze esterne e, quindi, si ha la malattia nelle sue molteplici manifestazioni.

Chi vuol guarire un malato e aiutarlo, anche a distanza, a liberarsi dai suoi mali, deve quindi agire anzitutto sulla mente di lui prima di agire sul corpo. Per far questo deve trasmettere pensieri e immagini di salute, di benessere, di vitalità. Dovrà sgombrare la mente di lui da ogni scoria accumulata da false suggestioni, da idee distorte, da una sbagliata educazione, inculcate per secoli nell'animo di ognuno.

Da questo deve cominciare l'uomo di buona volontà che voglia liberare altri da mali psichici, fisici e morali. La guarigione inizia con lo sgombrò dalla pesante zavorra che stagna e ingombra il mentale. Soltanto così si può rendere più agile e celere il cammino verso la salute morale e fisica.

L'enorme potere della visualizzazione

Nel momento in cui noi pensiamo a qualcuno, noi agiamo su di lui in qualche modo. Se la persona è malata, non ci dobbiamo fermare col pensiero alla malattia, ma visualizzarla nel suo stato migliore di salute e di floridezza, in cui era prima del male. Indugiarsi sul male sarebbe nocivo.

Mai visualizzare la persona sofferente nello stato attuale di malattia, ma gioire nel vederla risanata, in buone condizioni, giovane, sana, vigorosa, nel pieno esercizio delle sue attività. Vedere il corpo non come carne e ossa dure e inflessibili, ma come una sostanza spirituale, di cui la forma può essere cambiata. Non è necessario indugiarsi in questa condizione troppo tempo, basta qualche decina di minuti in cui chi manda le energie sia fortemente concentrato, e chi le riceve sia rilassato e profondamente convinto che stia ricevendo, dapprima come un lavaggio da tutte le impurità che inquinano il suo corpo e poi una corrente energetica e fortemente vitale

che lo rinvigoriscano, dandogli la freschezza degli anni giovanili. Questa proiezione di energie va fatta sempre per immagini.

È sempre bene operare quando la persona si trova nella condizione di migliore ricettività, la sera, quando ogni cosa si va preparando per la quiete della notte. Anche, se non è possibile altrimenti, all'insaputa del soggetto. Ma se vi è accordo, si può stabilire un'ora precisa in cui, tanto colui che invia le energie guaritrici del pensiero come chi le riceve, si trovino nelle condizioni ottimali.

Una potente visualizzazione

Abbiamo già detto nei capitoli precedenti della grande importanza che ha la visualizzazione nella proiezione dei pensieri a distanza. Ma – ripetiamo - il primo punto da affrontare è la visualizzazione chiara e netta della persona da aiutare.

Abituatevi a vedere le persone, su cui dovete agire, sempre circondate di luce: è la luce della Scintilla Divina che è in ogni uomo, liberata da ogni scoria umana. La grande importanza di questo sta nel fatto che nel momento della visualizzazione scatta il contatto vero con la persona che si sta aiutando.

Tra le più potenti visualizzazioni vi è questa.

Concentrati con tutte le vostre energie, visualizzate la persona da guarire seduta su una seggiola, in mezzo alla sua camera. Dei raggi di Luce guaritori discendono dal soffitto fino al pavimento, altri raggi salgono dal pavimento, altri ancora vengono dalle pareti tutte, in maniera che non vi è un solo punto della camera che non sia inondato di raggi. Sono raggi non di origine terrestre, totalmente invisibili all'occhio umano,

ma che posseggono la Vita dello Spirito. Tutti questi raggi convergono sulla persona da guarire, terminando in un punto focale in lei, con un potere di guarigione terrificante. Non vi è nulla nel corpo e nella coscienza della persona capace di resistere alla enorme potenza positiva di questa irradiazione.

Visualizzare e dirigere l'afflusso dell'energia vitale

Chi vuol guarire altri deve saper controllare la propria energia vitale e proiettarla nel paziente come una corrente capace di armonizzare il flusso che parte da lui, visualizzarlo come un canale che arriva al malato. Mentre avviene questo, visualizza pure i tessuti del malato sui quali agiscono le leggi psicofisiche sanatrici. Visualizzare e dirigere l'afflusso dell'energia vitale nella parte malata del corpo.

La trasmissione delle energie

Si può trasmettere ad altri le energie che aiutino a ristabilire la salute fisica. La trasmissione avviene tramite il pensiero che muove le fibre più intime dell'essere. Il guaritore deve saper trasmettere anche l'energia risanatrice. Ciò dipende dal suo grado di evoluzione morale. Ma dipende soprattutto dall'Amore che egli avrà sviluppato in sé per l'umanità.

Ogni pensiero emesso dalla mente è sostanza che può prendere forma quando sia caricata intensamente di forza. Noi con essa fabbrichiamo il nostro corpo in ogni sua parte e le cose esterne. Ogni cosa materiale è il prodotto delle invisibili forze spirituali che le costruiscono, ed appena costruite attirano a sé sostanze simili a sé.

Chi si vede, nell'immaginazione, forte, sano, robusto, vigoroso, rende il proprio corpo spirituale realmente forte, sano, robusto, vigoroso, ed è allora che esso attira a sé, dall'energia cosmica, gli elementi che rendono pure forte, sano, robusto, vigoroso il suo corpo fisico. Egli attinge dal grande serbatoio dove si trovano tutte le energie che attendono di essere attratte da energie simili.

Un ammalato che conoscesse questo rito, e lo praticasse, si vedrebbe ben presto guarito dai suoi mali. Ma questo può farlo anche chi si accinge a proiettare ad altri energie di guarigione. C'è chi lo fa giornalmente al mattino, per sé o per altri, elevando le braccia al cielo e invocando con profonda convinzione: Innalzo le mie antenne e raccolgo le energie purissime che scendono dal cosmo infinito. Poi, visualizzando quel fluido energetico che percorre il proprio corpo o quello del malato che ha in cura, dal capo ai piedi, gli dà altro impulso, apportando quell'energia vitale sanatrice che occorre.

Trasmettere le proprie vibrazioni

Ogni malattia è un disordine nelle vibrazioni. Si tratta di ristabilire l'armonia là dove è il disordine. Per questo si potrà dapprima agire direttamente col pensiero sulle cellule malate per preparare il terreno all'energia vitale che dovrà operare la guarigione. Si tratta di trasmettere al malato le proprie vibrazioni e, poi, le energie vitali che lo aiutino. Per questo è necessario che chi opera l'irradiazione si trovi nelle migliori condizioni di vitalità e di profonda armonia.

Visualizzando il malato avvolto in un alone di luce, si possono dapprima pronunciare, con una carica di amore intenso, queste parole: « Io irradio su di te energie vitali che

ristabiliscano la tua salute perfetta ». Nello stesso tempo, mentre continua la visualizzazione, suggerire pensieri di pace, di calma, di fiducia nella Divina Provvidenza. Si può continuare il colloquio con parole di fede che l'aiutino a comprendere la funzione del dolore: questo è molto più importante della guarigione stessa.

Suggeriscigli che la sua malattia è come un'ombra che scompare al risorgere della luce interiore che è in lui. « Fa' luce dentro di te ». Chiudi gli occhi e cerca di vedere la persona mentalmente, con chiarezza. Si cercherà poi di figurarsela dinanzi agli occhi già guarita, sana e vigorosa più di prima. Guardala così, intensamente, contemplala per qualche minuto nel possesso completo della vitalità esuberante dell'età giovanile, nell'armonia di tutti gli organi del corpo fisico, nella serena tranquillità del suo animo. Vederla così agire, parlare, nel perfetto equilibrio della persona completamente ristabilita, è fargli giungere un'enorme energia.

Non mancare mai di concludere dicendo: « Se questo è il suo vero bene ed è la Volontà divina ». Proietta ancora su di lei una croce luminosa e vedila avvolta in un alone di luce vitalizzante, irradiata da uno splendore. L'irradiazione pensiero farà bene all'anima e al corpo.

Ma prima di fare quanto si è detto, si devono sorvegliare le proprie vibrazioni. Se tu sei inquieto o malato, ti trovi nella condizione che non potrai fare nulla per gli altri. Tu devi star bene e sereno.

Daya Nata scrive: « Quando affermi di voler guarire te stesso o gli altri, visualizza l'immensa forza del potere curativo di Dio come una luce bianca che ti circonda completamente o che avvolge la persona per la quale tu stai pregando. Senti che ogni malattia ed imperfezione si sta dissolvendo; ogni pensiero elevato che noi facciamo, ogni preghiera che pronunciamo,

ogni buona azione che facciamo, è impregnata del potere di Dio. Noi possiamo manifestare questo potere in maniera sempre più grande, man mano che la nostra fede diventa anch'essa più grande e forte ed il nostro amore per Dio più profondo.

« Devi essere consapevole che si tratta di qualcosa di buono e giusto, la legge cosmica, ed anche la volontà di Dio, possono essere influenzate dalla preghiera e dall'affermazione, se il pensiero forte e la fede perfetta. Quando una persona ha pregato intensamente e positivamente affermato la guarigione con fede devozione, ma il risultato finale non è favorevole, allora è il momento di cedere e ritirarsi nella pace interiore, coscienti della più grande saggezza divina.

« Ma fino a che Egli non ha fornito il suo giudizio finale, Egli si aspetta che l'uomo usi il potere che Egli stesso gli ha dato, la volontà e tutta la sua forza per resistere ed opporsi a tutte le imperfezioni di questo mondo mutevole e relativo ».

Walter M. Germain ha scritto nel suo libro « Il magico potere della nostra mente » « Esiste una «mente in ogni cellula e gruppo di cellule, organo e parte del corpo; ma l'energia in tale mente è negativa rispetto a quella centrale dell'individuo. Per conseguenza, essa cede alla potenza di quest'ultima quando sia appropriatamente applicata ».

La potenza della mente può agire, dunque, sulle singole cellule per riportare la guarigione. E come?

Due scienziati americani Benjamin O. Bibb e Joseph J. Weed hanno messo a punto un metodo per la cura delle malattie, che insegna a utilizzare le proprie facoltà. Consiste in questo: Concentrare l'azione terapeutica sul potere che ha la mente di visualizzare immagini e di trasmettere stimoli col fine di guarire. Gli autori, nel libro « La forza vitale della mente », descrivono in dettaglio il loro metodo in cui ha una parte

notevole la Potenza del pensiero, come pure l'irradiazione di energie benefiche che l'agente guaritore emana sulla parte malata. È sostanzialmente ciò che abbiamo scritto.

Lo Scienziato Von Humboldt ha scritto: « E incredibile la forza che l'anima può infondere al corpo ».

Una guaritrice eccezionale

Non è raro, oggi, imbattersi in sedicenti « pranoterapeuti » i quali più che alla vostra salute mirano al vostro portafoglio, mentre, talora, hanno bisogno, perfino, di cure essi stessi. Ma vi sono pure autentici terapeuti, dotati di vere facoltà guaritrici e senza la sete di speculare sui mali del prossimo.

Una guaritrice eccezionale a distanza sembra essere la russa Barbara Ivanova, la quale opera tanto da sola quanto con un gruppo di 20 allievi che lei ha preparato. In una lettera inviata al Direttore della rivista italiana « Metapsichica » (anno XXIX, gennaio-giugno 1974, fasc. I-II) essa scrive: « Le guarigioni a distanza - che io pratico ogni giorno - avvengono così: mi chiamano al telefono, ed io, senza che si parli della malattia, mi concentro e chiedo - sempre al telefono - che cosa stia provando il paziente, in merito ai dolori o ad altro. Dopo mezzo minuto o tutt'al più un minuto, il paziente dice di sentirsi bene. Lo stesso procedimento è seguito dai miei allievi (sono già più di venti). A seguito delle mie lezioni (con spiegazioni e dimostrazioni pratiche) hanno conseguito la facoltà di guaritori. Ossia, prima hanno acquistato la facoltà e poi hanno appreso a sfruttarla.

« La Edgar Cayces Glad Helpers Group, tramite la signora Schreiner, mi ha proposto un esperimento di guarigione a grande distanza: si trattava di una giovane donna, che da alcuni

anni era in ospedale a causa di un incidente stradale, e la cui prognosi era infausta, mancandole la funzione renale. Dagli U.S.A. mi hanno telefonato due volte e ho concentrato su di lei le radiazioni. Tutte le notti, poi, a un'ora stabilita, la stessa inferma si predispondeva a ricevere dette radiazioni che io le inviavo collettivamente con i miei allievi. Dopo sei settimane di applicazioni, lei e il marito - fuori di loro dalla gioia - mi hanno scritto addirittura sconvolti, comunicandomi che i medici sono sconcertati e non possono credere a una cosa così meravigliosa. Ora attendo un'altra lettera con i particolari e con registrazione su nastro magnetico. Ho pregato che mi inviino i referti medici sulla diagnosi, sullo stato attuale e tutti i dati del caso. Se il fatto fosse reale, per la parapsicologia la prova sarà importantissima. Sono comunque a disposizione per inviare altri particolari.

« Inoltre ho cominciato a fare esperienze pazze » nel campo della regressione della memoria, in trance superficiale. I soggetti vedono proprie incarnazioni e quelle di altri, luoghi lontani nel tempo e nello spazio, e così via. E questo, non solo con riferimento alla vista», ma pure alle altre sensazioni, subordinatamente alla profondità della trance. Alcuni miei allievi hanno conseguito risultati analoghi e sembra che alcuni di essi abbiano registrato su nastro interessanti testimonianze e previsioni sul futuro della Terra. Talvolta è molto difficile riportare i soggetti nelle nostre dimensioni. Fra l'altro, dicono: là è più gradevole e interessante». Qualche altra volta, invece, gridano, si dibattono e chiedono aiuto per tornare a noi «perché hanno visto e sentito cose difficili da sopportare». Dopo ricordano tutto.

« Così si sono ottenute guarigioni istantanee. Ma la questione non è nuova. Soltanto, prima facevamo le esperienze con ipnosi profonda e non restavano ricordi. Diversi autori

hanno trattato l'argomento in modo interessante, però nessun altro ha fatto ciò che noi siamo arrivati a fare. Inoltre, le guarigioni conseguite hanno carattere di stabilità ».

Irradiazioni che guariscono

Nel libro « Le influenze negative. Segreti e terapie per neutralizzarle » lo scrivente ha accennato ai guaritori, cioè a coloro che sono dotati di particolari doti bioradianti con le quali possono riportare l'equilibrio fisico nei malati. Ma l'azione che si può fare con l'imposizione delle mani, si può fare ugualmente con l'energia che si irradia col pensiero. Anzi, l'azione del pensiero è più sottile e potente e s'indirizza alla parte psichica, che è spesso la causa del male fisico.

Operando sulla causa, il male è tagliato alla radice e la guarigione è certamente più sicura. Anche col semplice saluto si possono proiettare energie benefiche che guariscono. Nel saluto, l'energia che proiettiamo accompagna il pensiero e giunge sicuramente a evocare l'Io spirituale in noi stessi e negli altri. E questo anche un modo di aiutare chi si trovi in certe situazioni anche di tensione tra persone. Può giovare anche un saluto silenzioso, senza pronunciare parole, perché le energie spirituali si trasmettono per le vie invisibili.

Il livello spirituale è al di sopra di quello della personalità e su quello si può operare con maggiore potenza ed efficacia, mentre, troppo spesso, a livello della personalità si manifestano dissensi e contrasti. Il tuo irradiazione psichico è salutare. I tuoi pensieri, quando sono armonici, costituiscono un'irradiazione benefica per gli altri. Allora tu sei come un piccolo sole. Se ti trovi in perfetta salute fisica e morale, questa irradiazione è massima perché illumina su tutti i piani: fisico,

psichico e spirituale. Quando il corpo è in buona salute, i corpi degli uomini sono in armonia tra loro e la vita appare sotto un aspetto diverso da quando sono malati. Allora tutto è limpido e facile, mentre quando si è preoccupati per la propria salute, si è chiusi in sé, senza la forza e il coraggio di andare verso gli altri, di pensare alla sofferenza altrui, né si è capaci di sollevarne i dolori.

L'ideale, avvicinando gli altri, è quello di irradiare su tutti, senza assorbire il negativo. Avviene allora che questo viene ad essere dissolto, annullato naturalmente, senza il bisogno, da parte di chi irradia il bene, di doversi poi scaricare e purificare.

La funzione ausiliaria delle medicine

Yogananda non nega, in certi casi, la funzione delle medicine e dei metodi di guarigione, ma ne indica la funzione che è soltanto quella di risvegliare e di incanalare l'energia vitale, dalla quale dipende tutto. Essa è il potere divino in noi, cui ci dobbiamo affidare.

E così continua: « Il mio Maestro, Swami Sri Yukteswarji, non ha mai accennato al fatto che le medicine possano essere inutili. Egli però allenava la coscienza di molti suoi discepoli, aiutandola a espandersi in modo tale che quando si ammalavano fossero in grado di usare solo il potere mentale per curarsi. Spesso egli diceva: «La saggezza è il depurativo migliore». «Ci sono persone la cui coscienza materiale è ben radicata: esse sono abituate a identificare l'Io col corpo fisico. Queste persone devono essere gradatamente guidate a non dipendere dalle medicine e da altri aiuti esterni e si deve anche insegnar loro ad affidarsi sempre più al divino potere in loro ». C'è, dunque, un limite nell'uso delle medicine, specialmente in

un'epoca come l'attuale in cui i prodotti chimici non sono sempre del tutto affidabili. E continua: « Senza andare, in alcun modo, agli estremi, dobbiamo adottare qualsiasi metodo di cura che ci sembri adeguato in base alla nostra convinzione personale. Le medicine e i cibi esplicano un'azione specifica sul sangue e sui tessuti. Fintantoché uno si nutre di cibo, perché dovrebbe negare che le medicine e le terapie fisiche hanno effetto sul corpo? Finché predomina nell'uomo la coscienza della materia, esse sono valide, sebbene abbiano dei limiti, dato che vengono applicate dall'esterno.

« I metodi migliori sono quelli che aiutano l'energia vitale a riprendere dall'interno la sua azione risanante.

« La medicina può agire chimicamente sul sangue e sui tessuti; anche l'uso di terapie elettriche può dimostrarsi utile. Ma né le medicine, né l'elettricità possono curare la malattia, esse possono solo stimolare o indurre l'energia vitale a riaffluire in quella parte malata del corpo che essa aveva abbandonato. L'introduzione di un elemento estraneo, si tratti di medicine, di elettricità o di qualsiasi altro agente intermedio, non è indicata se siamo in grado di usare direttamente l'energia vitale ».

Al Cerchio Firenze 77, un Maestro Orientale così si esprime: « A te, fratello caro, che sei veramente ammalato nel corpo, raccomandiamo egualmente di reagire, di non fare pesare sui tuoi cari la tua malattia più di quanto già possa pesare. Non limitarti più di quanto la tua stessa malattia oggettivamente ti limita, non temerla dandoti per vinto da essa, ma sfidala! Se cadi nella disperazione, ti chiudi alla possibilità di ricevere qualsiasi aiuto. Non pensare di vivere un'esperienza negativa, trai da essa quel motivo di cambiamento per il quale si è determinata e resa necessaria. Il tuo vero bene non è la semplice guarigione, ma la tua giusta reazione, la

trasformazione che essa deve operare in te; perciò ricorda che il vero aiuto non è tanto quello di guarirti quanto quello di aiutarti a comprendere.

« Non sentirti abbandonato e solo, ripeti mentalmente con me questo mantra in forza del quale puoi meglio impiegare le doti che la natura ti ha assegnato per la sana attività dei tuoi corpi: « Io sono una cellula di un immenso organismo nel quale mi sento illusoriamente distinto e separato, ma dove in realtà sono parte integrante del Tutto. In questo immenso organismo io vivo in simbiosi con ogni essere e sono investito da una corrente vitale che ha come fine il perpetuarsi della vita sempre pronta a manifestarsi. In una tale esplosione di vita, la malattia è contro il fine della natura ed è quindi un fatto che la natura stessa combatte. Io non devo perciò sentirmi rifiutato ed abbandonarmi alla malattia, ma reagire con tutta la mia volontà. In tutto ciò non sono solo: la natura stessa mi aiuta con la sua inestinguibile corrente vitale che tende a conservare la vita. Infatti lo stato di bisogno di ogni essere è percepito dall'interno comune organismo che vi indirizza energie riequilibratrici insite nello stesso moto vitale.

«Sta dunque a me aprirmi a queste energie e goderne tutta la potenza. La forza che io devo evocare non deve giungere da un punto remoto del Cosmo, ma da dentro me stesso, quindi è a mia portata. Se in me essa è assopita, io voglio che si liberi ed agisca costantemente. Impartisco questo ordine alla mia mente che, se è capace di farmi ammalare, lo è altrettanto di farmi guarire sfruttando la forza vitale della natura. Io domino la mia mente e l'asservo a me stesso. Conosco i suoi tranelli, le paure che mi infonde per prevalere sulla mia volontà ed agire a suo capriccio. Io sono il suo sovrano e l'asservo al mio volere: essa mi ubbidisce e fedele lavora per me con tutte le sue possibilità conscie ed inconscie. Anche quando la mia attività cosciente è

volta ad altro, la mia mente inconscia continua ad alimentare la mia guarigione, attimo dopo attimo.

«La mia mente è uno strumento prezioso, io voglio che sia la mia forza e la mia chiarezza; perciò le impedisco di creare ombre che mi torturano e angosce che mi annientano. E tu, malattia, non mi incuti alcun timore. Che cosa puoi fare più che far morire il mio corpo? Niente può farmi cessare di esistere. Morire è rinascere. La morte non esiste».

Le affermazioni decise e continue sono ripetute perché la forza di volontà, dell'emozione o del ragionamento siano in grado di dare maggiore stimolo all'energia vitale inattiva e sia indotta a riaffluire nei canali normali. A questo fine sono importanti gli sforzi ripetuti e sempre più intensi. Questi metodi sono inutili se non si stabilisce un rapporto con la Supercoscienza che, per mezzo della Fede, della ragione e della volontà, indirizzi l'energia vitale nei canali giusti. Ma l'efficacia di essi è massima quando chi li pratica li usi con cosciente collaborazione con la Supercoscienza da cui l'energia vitale è emanata.

L'esito positivo è allora garantito e si comprende l'unità tra Spirito e materia, risolvendosi ogni disarmonia.

Il Maestro Yogananda scrive pure:

« Mentre è in corso la cura fisica, l'attenzione deve essere polarizzata non già sulla malattia, altrimenti la fede s'indebolisce, ma sugli infiniti poteri della mente. Per superare mentalmente paura, irascibilità, cattive abitudini e così via, ci si deve concentrare sulle qualità opposte, ossia: la coscienza del coraggio sarà l'antidoto per la paura, la pace lo sarà per l'irascibilità, la forza per la debolezza, la salute per la malattia».

L'attenzione, che ha la massima importanza, va mantenuta sempre viva e non si deve mai allentare. Se si svia nella distrazione, si deve riportare subito al punto di partenza. La

mente va disciplinata e deve obbedire: è la condizione indispensabile per svolgere il suo compito.

Le malattie croniche

Poiché il ricambio delle cellule nel nostro organismo è continuo, la guarigione delle cellule malate dovrebbe avvenire automaticamente, venendo sostituite da quelle nuove e sane. Se questo avvenisse regolarmente e senza interferenze estranee, non dovrebbero esistere malattie croniche. Se non avviene, è perché le cellule nuove vengono immediatamente attaccate dai pensieri negativi.

Il nostro corpo è un aggregato di miliardi e miliardi di cellule, si dice 60 miliardi, che non sono sempre le stesse, ma che sono in continuo e rapidissimo cambiamento. Ogni secondo della nostra vita 50 milioni ne muoiono e altrettanti 50 milioni ne nascono, sostituendo quelle che vengono eliminate. Finché questo ricambio avviene regolarmente, l'equilibrio del nostro corpo è mantenuto e noi possiamo dirci in buona salute.

Questo prodigio della natura ci fa sentire sani e vigorosi, ma se il ricambio non avviene regolarmente le cellule iniziano a riprodursi in forma errata e allora siamo vittime di disturbi e di malattie. Ogni cellula ha un campo di energia intorno a sé e da questo campo energetico, da cui è circondata, attinge la sua vita. Quando vi è libero corso di energia tra la cellula e il campo energetico, tutto va bene. Ma se la comunicazione tra la cellula fisica e il campo energetico è in qualche modo disturbato, allora sorge la disarmonia.

Il libero corso delle energie può essere disturbato e interrotto quando la mente si inserisce tra i due, cioè la cellula e il campo energetico. Per questo i pensieri hanno

un'importanza fondamentale, per quanto riguarda la salute del corpo. Il pensiero positivo è creatore, mentre quello negativo è distruttivo: esso ha un effetto specifico sull'ipotalamo e su tutto il sistema ghiandola endocrino.

La medicina psicosomatica è basata su questa verità scientifica. Lo stato di salute e di malattia, la guarigione, sono associati strettamente alle condizioni della psiche e ai pensieri che noi coltiviamo. Il pensiero incide profondamente e in modo concreto sulla riproduzione e sullo stato delle singole cellule e sulla loro qualità. Quando la comunicazione tra le cellule e il campo energetico è disturbato da pensieri negativi, le cellule si riproducono in forma errata, poiché vengono programmate in forma sbagliata e, non svolgendo più regolarmente la loro funzione, ne deriva allora la malattia.

Le cellule malate muoiono naturalmente e naturalmente sono sostituite da altre, però malate anch'esse, perché alimentate dal pensiero negativo del paziente stesso. Allora bisogna impedire questo processo negativo che è all'origine di tutte le malattie cosiddette croniche, che non sono croniche in sé, ma soltanto perché è cronico il pensiero negativo del malato.

Per impedire questo processo degenerativo, il guaritore dovrà costruire col pensiero delle cellule completamente nuove che vadano a sostituire quelle malate. Ciò può essere fatto concentrando la mente sulla parte da guarire, visualizzando la parte come già risanata e perfetta. Elevando i pensieri alla potenza risanatrice del Cristo in noi, e nella creatura malata, ci si deve convincere che Chi ha emanato la Vita infinita può tutto e sa come riportare allo stato primo la parte che ha deviato dal suo corso naturale.

Il pensiero costante alla malattia permette al male stesso di divenire un'abitudine mentale e anche fisica. Si è come

attaccati ad esso come ad una compagnia, sia pure scomoda dell'esistenza. Non ci si rende conto del danno che si arreca a se stessi. Ci si convince quasi come non se ne potesse fare a meno. E allora il pensiero negativo opera l'abitudine subconscia di pensare alla malattia e agisce sulle cellule nuove che si ammalano. La tremenda forza del pensiero agisce su di esse facendole ammalare.

Ci vuole del tempo perché, in un paziente sofferente di un male cronico, si possano ravvivare la forza di volontà, la Fede o l'immaginazione indebolite. Le sue cellule cerebrali, infatti, sono minutamente solcate da pensieri di malattia. Come può essere necessario un lungo periodo di tempo perché possa formarsi la cattiva abitudine di essere coscienti della malattia, così occorrerà un po' di tempo perché possa formarsi la buona abitudine di essere coscienti della salute.

Se affermate: « Sto bene », ma in cuor vostro pensate che non è vero, otterrete lo stesso effetto che se prendeste la medicina adatta e al tempo stesso ingeriste una sostanza che ne neutralizza gli effetti. Nell'usare il pensiero come medicina, badate a non neutralizzare, con pensieri errati, l'effetto dei pensieri giusti. Un pensiero, per essere attivo ed efficace, dev'essere alimentato da tale forza di volontà da saper resistere alla reazione dei pensieri contrari.

Le affermazioni volte a guarire

E stato accertato che la fede nel successo e il desiderio ardente sono fattori importanti per la riuscita di quello che si vuol ottenere. Si deve desiderare intensamente e credere, senza tentennamenti, la cosa prima ancora del suo ottenimento. Questo fattore psicologico per la riuscita della guarigione deve

essere naturalmente subordinato: 1. alla Volontà divina; 2. se è per il vero bene. Senza di ciò è meglio che la guarigione non avvenga.

Chi opera per guarire a distanza deve avere, anzitutto, la certezza del buon esito di quello che fa. Ma per rafforzare la fede nel successo, è necessario affermarlo decisamente con parole ripetute più e più volte. Nel Vangelo è detto che Gesù ringraziava in anticipo il Padre prima ancora di compiere una guarigione, come se già l'avesse operata.

La vitalità o intensità del pensiero, cioè la sua potenza, è pure relativa alla concentrazione ed anche alla ripetizione di cui è oggetto nella mente. Un pensiero su cui si concentra l'attenzione intensamente ed a lungo, o che viene ripetuto con molta frequenza, acquista una vitalità e una forza particolari. E ciò indipendentemente dalla sua logicità, dal grado di verità che contiene, dalla sua elevatezza, ecc... Per questo le idee fisse e le monomanie riescono a sovvertire tutto il campo cosciente con la loro forza, essendo fortemente vitalizzate.

Nell'accingerti a inviare un pensiero di guarigione ripeti, prima a te stesso, tante e tante volte: « Sono certo che se è la Volontà di Dio guarirà », ovvero: « Se la guarigione è il suo vero bene, tutto andrà per il meglio ».

Ripeti incessantemente, poi: « Io irradio l'Amore sul fratello che tra breve godrà ottima salute » e ancora: « Io sono alleato alle Forze più potenti che muovono la vita e tutto sarà risolto favorevolmente ».

Quando proietti pensieri di guarigione a distanza, metti tutta la tua anima. Pensa pure a queste parole di Yogananda:

« La parola dell'uomo è lo Spirito presente nell'uomo. Le parole pronunciate sono dei suoni originati dalle vibrazioni emesse dall'anima. Ogni parola che voi ripetete dovrebbe essere satura di vibrazioni animiche. Le parole umane sono

prive di vita se non sono permeate di forza spirituale.

« Le parole cariche di sincerità, di convinzione e di Fede Sono come delle bombe vibratorie altamente esplosive che, fatte esplodere, frantumano le rocce delle difficoltà e producono il mutamento desiderato... Le parole o le affermazioni sincere, ripetute con comprensione e con partecipazione del sentimento e della volontà, indurranno sicuramente l'Onnipotente Energia Vibratoria Cosmica a porgervi aiuto nelle vostre difficoltà. Dovete rivolgervi a quel Potere con fiducia illimitata, escludendo ogni dubbio, altrimenti la freccia della vostra attenzione sarà deviata dal suo obiettivo».

Per la legge di risonanza le vibrazioni che noi emaniamo, con le nostre intense e ripetute affermazioni, dovrebbero far vibrare allo stesso modo l'anima dell'altro e muovere le forze guaritrici.

Altre affermazioni, di cui ti puoi valere, sono:

« Nel nome di Gesù tu vincerai ogni male ».

« Tu sei alleato con le potenze più grandi della vita che possono compiere prodigi ».

« L'armonia regna nelle tue membra ».

« Ogni parte del tuo corpo è sana ».

« Tu sei guarito ».

« Dinanzi alla potenza della tua volontà nessun male può resistere ».

« Tu hai rinnovato le tue cellule e hai rigettato quelle malate».

« Tu sei risanato perché ogni cellula del tuo corpo è nuova».

Naturalmente queste affermazioni possono essere fatte proprie anche dal malato, che le pronuncerà in prima persona. Le affermazioni vanno adattate al temperamento del paziente. Yogananda scrive ancora:

«Quando vi accingete a guarire qualcuno, scegliete un'affermazione adatta al temperamento del paziente, a seconda che in lui predomini la fantasia, l'emotività o il ragionamento. In tutte le affermazioni l'intensità dell'attenzione è sempre l'elemento principale; altrettanto importanti sono però la perseveranza e la ripetizione prolungata. Dovete intensamente e ripetutamente alimentare le vostre affermazioni con devozione, volontà e Fede, senza curarvi affatto dei risultati. Essi seguiranno naturalmente, come frutto dei vostri sforzi ».

Le affermazioni producono suggestione che è la messa in moto nell'interno dell'individuo delle meravigliose forze che vi sono latenti e che possono produrre effetti straordinari, compresa la guarigione da mali ritenuti incurabili. Ma le affermazioni devono adattarsi all'individuo, poiché gli uomini non sono tutti eguali. Le affermazioni possono essere proiettate e trasmesse, tenendo conto del temperamento di ciascuno.

Per colui che trasmette, le affermazioni che fanno leva sulla volontà devono essere accompagnate da una risoluzione ferma e decisa; quelle che fanno leva sul sentimento vanno espresse con devozione; quelle che fanno leva sulla ragione devono poggiare sulla logica più esatta. Le affermazioni vigorose e decise, potenziate da una Fede nuova, agiscono sull'energia vitale, scuotendola in maniera potente attraverso il subcosciente nel quale s'imprimono.

Ma se la persona, che dovrà ricevere la suggestione, è di temperamento intellettuale, è più influenzata da affermazioni che mettono in luce le influenze che lo stato di coscienza esercita sull'organismo; deve poter capire i motivi e le cause dell'attività mentale.

Per il tipo volitivo, ambizioso, combattivo è sulla volontà e l'impegno attivo personale su cui bisogna far leva. Ma per l'uomo in cui predomina la volontà può fare ben poco

l'autosuggestione. Soltanto le affermazioni che stimolino la volontà ad agire possono fare qualche cosa.

La suggestione prodotta dalle affermazioni è invece più valida per le persone prevalentemente emotive e per quelle più ricche d'immaginazione. Per altre possono valere altri metodi secondo altri temperamenti che non sono mai netti, ma quasi sempre misti e con sfumature diverse.

Può avvenire anche che, dopo molti sforzi, il risultato sia apparentemente nullo. Ciò accade quando il male è dovuto a karma. Ma tu non puoi saperlo prima, quindi opera egualmente come se la guarigione dipenda da te. Rimettiti alla Volontà divina e metti tutto il tuo impegno. Farai sempre del bene con la tua azione; aiuterai il malato a comprendere il suo male, ad accettarlo come necessaria esperienza purificatrice che lui deve fare per la sua necessaria evoluzione.

Ma tu non sai se quel male è karma, e non sai neppure se quel karma, forse, si può concludere proprio con la tua azione d'Amore. Per questo opera sempre con Fede e fiducia, perché, in ogni caso, tu compi un'azione benefica per te e per lui. E l'Amore e la Fede operano prodigi.

La comunione tra anima e anima nell'unità della natura

Quando ci si sente uniti all'Umanità nell'amore, tutte le menti divengono stazioni trasmettenti su cui si può agire a volontà. L'armonia è elemento base dell'universo. Il canale tra le cose, affinché possa stabilirsi una relazione tra di loro, è la vibrazione. Se questa è affine, esse sono vicine anche se materialmente lontane tra di loro. La distanza non è fatta dallo spazio, inesistente, ma dalla non affinità delle cose, dalla diversità di vibrazione che produce contrasto, dissonanza,

stonatura. Quando vi è affinità, l'armonia è raggiunta e il canale di comunicazione è aperto per il passaggio di ogni energia vitale.

Quanto più alta è la sorgente, tanto più è necessaria l'armonia da parte di colui che vi attinge, perché è un avvicinarsi all'unificazione. Inoltre, dal punto di origine fino alla registrazione finale, si deve mantenere il collegamento in risonanza tra la sorgente e la modulazione di arrivo, coincidendo senza distorsioni fra loro e senza interferenze. L'uomo possiede la libertà di armonizzarsi con se stesso, con gli altri, con la Vita universale, cominciamo col mettere ordine nella propria mente e nel proprio cuore. A questo fine dovrebbe lavorare con tutto l'impegno per realizzare la più vera comunione col Tutto. Per giungere a ciò dovrebbe mettere in atto, il più spesso possibile, il consiglio di un antico saggio: Dimenticati per gli altri.

Quelli che s'intendono senza parlare

Un tempo, nell'età dell'oro - si legge in antichi testi - l'uomo emanava dal corpo una radiazione autoluminosa, visibile dagli altri che ne intuivano così i pensieri e i sentimenti, secondo la colorazione della radiazione stessa. L'inganno era impossibile.

Allo stesso modo comunicano tra loro i Maestri, per mezzo di radiazioni di luce. Così avverrà per l'umanità futura più evoluta. Anche oggi, dal nostro corpo partono vibrazioni diverse secondo lo stato di salute psico-fisica che i soli veggenti avvertono. Vi sono esseri che s'intendono senza parlare, ma solo vibrando nella mente ciò che devono dire. Diciamo « esseri », perché si tratta non solo di uomini che abbiano raggiunto un livello superiore di evoluzione, ma di

entità dei piani più alti che vivono in dimensioni all'uomo sconosciute. L'uomo comune ha bisogno di usare la parola, perché ancora incapace di pensare fortemente e di proiettare il proprio pensiero nella mente altrui con la necessaria forza che riesca a imprimerlo, lanciarlo e, quindi, farsi intendere.

La parola dà corpo al pensiero, lo rafforza nella mente di chi parla e in quella di chi ne sente pure il suono. Per questo coloro che sono ancora incapaci di vibrare con la necessaria efficacia sono deboli di mente, e soltanto con la parola possono intendersi, benché neppure sempre. Ogni uomo di forte volontà è capace di proiettare il proprio pensiero verso altri, in modo cosciente per suggerire idee, aiutare chi soffre.

Il pensiero d'Amore è come una scia che parte da te e avvolge la persona cui tu pensi, la protegge e l'aiuta. La sua anima l'avverte sempre, anche se la personalità non ne ha avuto sentore. Ma l'effetto è sicuro, perché il pensiero è una forza reale e concreta che l'uomo comune ignora.

Gli uomini comunicano tra loro ordinariamente, attraverso i mezzi della personalità illusoria, che non è il vero nostro essere, ma è soltanto la maschera effimera e ingannevole che tanto differisce tra gli uni e gli altri. Per questo si sentono separati, e di qui gli innumerevoli contrasti che amareggiano l'esistenza.

Chi rimane sul piano della maschera, sente e vede soltanto la parte grossolana e non va oltre. Sviluppando i sensi più raffinati, quelli psichici, si è già su di un piano più elevato. Ma tu puoi comunicare con gli altri per altra via, la più sicura. Gli uomini sono attratti reciprocamente per simpatia e allontanati per antipatia. La Natura si serve anche dell'attrazione fisica. Molti destini si realizzano per questa via. Questa è la norma e la regola sul piano umano e non c'è nulla da recriminare se le cose avvengono in questo modo, essendo quello della Natura,

maestra di vita, il metodo saggio per quelli cui è adatto. Ma nel progressivo andare della vita, quando l'uomo sta per esaurire le esperienze più grossolane, sente il bisogno di andare oltre, alla ricerca di qualcosa di più e di meglio, di più alto, di più adatto all'esigenza nuova che lo spinge ad ascendere.

Se tu avverti questo bisogno, hai ben altra via per comunicare con gli altri uomini, al di là del piano della personalità. Se l'uomo fosse soltanto persona (= maschera) questo non sarebbe possibile, come naturalmente non è possibile a coloro che credono soltanto alla personalità e alla esistenza materiale. Ma, come sai, la persona è soltanto la superficie, la corteccia sotto cui si celano ben altre realtà.

Dietro questo velo tu trovi l'uomo vero, l'anima, con tutti i suoi sentimenti, e, più sotto ancora, c'è l'uomo reale, l'Io Scintilla Divina, il nostro vero essere, radice, origine o punto di partenza di tutto il resto. In questa parte tu sei uguale a tutti gli uomini, tanto come sei differente nella personalità. Per questa via tu puoi comunicare con ogni fratello che è come te e tu sei lui: nella realtà noi siamo una cosa sola come le gocce dello stesso mare.

Un contatto di anime

Negli stati di grande tensione, la telepatia è uno dei fenomeni più frequenti. Non c'è chi non abbia letto o sentito raccontare fatti sorprendenti di persone che hanno visto o sentito, a centinaia di chilometri di distanza, un morente o in pericolo di morte da parte di quelli che l'amavano.

Ernesto Bozzano ne racconta molti nei suoi libri. Nella vita della scrittrice svedese Selma Lagerlof è narrato che essa aveva lavorato incessantemente per terminare il romanzo *La casa di*

Lilliecrona nel quale figurava una scena in cui il protagonista, che era un violinista, si era messo sotto le finestre della donna amata a suonare una musica d'amore per lei. Finito di scrivere questo episodio, la scrittrice andò da sua madre, in letto ammalata, ad annunziarle che il romanzo era finito. « Quella sera - disse alla figlia - un violinista è venuto a suonare sotto la mia finestra, forse avrai inteso anche tu. Che musica deliziosa e di alta ispirazione! ».

Selma restò di stucco. Non aveva udito nulla. Volle informarsi presso altri inquilini della casa: nessun musicista era stato lì a suonare. « Noi sentiamo spesso la malattia del nostro paziente per un'azione di telepatia » ripeteva l'illustre clinico Prof Pietro Valdoni.

Questa chiaroveggenza telepatica è una dote di pochi medici, poiché la maggior parte è ferma alle analisi, non sempre concordanti e risolutive. I grandi clinici, che sono diventati famosi, devono a questa dote i risultati, talora meravigliosi che ottengono. Gli altri sono, purtroppo, dei ragionatori, intellettuali che sono divisi proprio dalla visione intellettuale.

Ma vi è di peggio: ve ne sono di quelli paragonabili ai carrozzieri che guardano soltanto la carrozzeria, non il motore. Non c'è nessuno oggi, sia pure di modesta cultura, che ignori i fatti della telepatia o, come è spesso chiamata, della trasmissione del pensiero. È un fenomeno perfettamente accertato scientificamente, benché per molto tempo se ne sia negata la possibilità.

Questa facoltà, consistente nella capacità di emettere radiazioni pensiero che influenzano la vita nostra e quella che ci circonda anche a distanza, è una facoltà posseduta da ogni uomo, sia pure in modo diverso e in grado vario. I fenomeni telepatici ci mostrano che la vita psichica dell'uomo è

indipendente dalla sua attività cerebrale. Le barriere dello spazio non hanno alcun potere di dividere ciò che è unito con la mente e col pensiero. Nella telepatia è dimostrato che il pensiero è al di fuori delle leggi dello spazio e del tempo. Infatti, nella telepatia la ricezione è immediata; non si tratta di velocità nello spazio, ma di contatto di anime su un piano extra spaziale ed extra temporale. Contatto non soltanto tra creature umane, ma anche con esseri di piani superumani.

Lo stato emotivo, che è la caratteristica del fenomeno telepatico, si comunica per risonanza da anima ad anima, quando trova chi sia nella condizione ricettiva di vibrazione affine all'emittente. Allora, è l'anima che comunica all'anima direttamente, senza intermediari ciò che deve dire, tanto che l'uomo può credere che quei pensieri siano i propri e, quindi, non solo li accetta ma li difende. Non sono troppo frequenti questi incontri di anime, perché gli uomini sono molto differenti tra di loro e rari i momenti in cui, tra queglii stessi che sono affini, vi sia identico stato d'animo.

Nella telepatia come nella chiaroveggenza, nella precognizione, ecc. non entrano affatto i sensi fisici. Sono fenomeni detti extrasensoriali, cioè al di fuori dei sensi fisici. Il rapporto affettivo ed emozionale tra due persone rende possibile il fenomeno, poiché il pensiero tra coloro che sono in sintonia tra loro fa vibrare eguale pensiero, ma non si tratta di vibrazioni fisiche, bensì psichiche e spirituali di risonanza su un livello elevato.

Vogliamo affermare che la telepatia è essenzialmente un contatto di anime, presenza reale di chi trasmette con chi riceve. Riguarda le anime, non i corpi. I sensi non vi entrano affatto; appartiene a un piano superiore che trascende le comuni leggi della materia. Da questo punto di vista sono vanificate tutte le teorie parapsicologiche per guardare da un

piano più alto da cui si scorge un panorama più ampio. Si sono ipotizzate forze sconosciute. onde. elettricità, ecc., ma non si è pensato al fenomeno dal punto di vista più elevato, al contatto tra due anime che si trovano al di là del tempo e dello spazio, in unione d'Amore, nell'unità della natura.

Anche oggi si continua ad usare il paragone con le onde radio, si parla di trasmissioni e noi stessi lo abbiamo fatto. Si paragona a quello che l'uomo conosce e ciò per farsi intendere, per dare un'idea concreta, comprensibile a tutti. Ma in verità nella telepatia si tratta di contatto di anime, anche se la scienza non può giungere a questo.

Immaginiamo due menti che si trovino in continuo e totale rapporto telepatico, così che ogni esperienza dell'una parte influenzi direttamente le esperienze dell'altra - scrive H. H. Price. - Vi è ancora ragione di parlare di due menti distinte e separate, piuttosto che di una sola? » In ogni tuo simile, uomo o donna, vedi un'anima. Ciò che appare agli occhi non ha valore: l'incontro visivo è solo un'illusione ed è determinante soltanto per i meno illuminati. Non ti fare ingannare da questa: è la parte effimera. Cerca di sentire l'anima dell'altro.

Quanto più si pensa a qualche cosa e a qualcuno, tanto più si stabilisce subito una comunicazione con lui. Tu forse non sai che la cosa o la persona risente il richiamo che fai ed è come se tu accendessi una luce lontana. Ricorda una cosa fondamentale e cioè: la parte vera, quella spirituale, di ciascuno avverte sempre le tue irradiazioni pensiero, anche se non ne traspare nessun segno dall'esterno, perché essa non ne dà comunicazione alla personalità. O meglio, questa non la percepisce a causa dei diaframmi che la separano dall'io spirituale. Soltanto nelle persone più sensibili il diaframma è più sottile. La parte vera cosciente di ciascuno è proprio quella che gli uomini chiamano Inconscio e subcosciente o con altre

distorte denominazioni. All'opposto, quello che essi chiamano io cosciente è quello della personalità, proprio quella che non sa, che recepisce soltanto le cose formali e materiali, mentre è foderato per le radiazioni più sottili che ignora.

Quando avvicini una persona rivolgiti subito al suo Io spirituale, a quella Presenza divina irradiante, affinché ricolmi di luce purissima la persona che ti è dinanzi. Puoi farlo anche per una persona lontana a cui pensi. La tua attenzione sia ferma su questa Divina Scintilla e prega che essa usi quella Luce per la realizzazione del bene. Visualizza anche il corpo della persona, circondato dall'aura di luce che emana dal suo Io spirituale, più o meno irradiante a seconda delle bende di cui è rivestito. Quest'aura è la sua protezione dagli attacchi esterni. Cerca pure di metterti in contatto con la Guida spirituale della persona: concentrati un istante, parlale e fa' questo con tutto il tuo Amore.

Chi impara a comunicare direttamente con l'Io spirituale dell'altro, sentirà e si farà sentire. È lui il motore ed è fatto della stessa essenza in tutti, perché Scintilla dello stesso Sole, sia pure rivestita in maniera diversa in ciascuno. Non avere fretta nel giudicare gli altri: pensa che gli elementi sui quali sei portato a giudicare sono solamente esteriori e rifletti che quelli veri li ignori, ti sfuggono, perché appartengono a un piano più alto di vita.

Lascia alle cose il loro andare che è mosso da una forza divina che agisce da miliardi di epoche, prima che la tua piccola forza fosse capace di quel poco che sa fare, e continuerà ancora periodi di tempo. Tu ignori a che cosa tenda l'eterno andare delle cose; a te sfugge il finalismo universale e non sai il perché di quel ritmo che tu stimi lento e ardisci con infantile audacia di modificare. Non pensare male degli altri. Se ritieni un'altra persona malvagia o stupida, tu le suggerisci

male ed errore: se soggetta alla suggestione della forza del pensiero altrui, essa ne risentirà l'influenza più o meno forte. In questo modo puoi diventare complice del male stesso che le attribuisce.

Se tu, invece, invii pensieri d'Amore e di stima a qualcuno gli vengono suggeriti pensieri di bene e allora avrà una benefica influenza nella sua vita e nella sua condotta. Se il cuore e la mente sono pieni d'Amore, tu ispiri naturalmente Amore a tutte le persone con le quali vieni in contatto. Inoltre, la stessa influenza che hai ispirata agli altri tornerà da te da coloro ai quali l'hai ispirata.

Se vogliamo Amore dobbiamo dare Amore. Saremo amati nello stesso grado in cui amiamo. Se siamo causa di bene, tornerà a noi soltanto bene. I pensieri sono forze: a ciascuno tornano quelle che lui stesso emana. Questa è legge universale, come tutte le altre leggi che la scienza studia sul piano fisico. E, quindi, scientificamente vero che se noi amiamo, torna a noi bene e Amore.

Che ogni tuo atomo sia Luce, per dare Luce agli altri. Nessuna ombra. Il tuo cuore sia tutto verso tutti, senza riserve i tuoi sentimenti d'Amore, senza eccezioni. Questa è la vera comunione, quella che i riti adombrano soltanto nel simbolo. Tu sei un Punto di Luce per ogni fratello.

Una trasmittente amica

L'uomo non è davvero la stazione di arrivo della Grande vita. Prima di lui Esseri ben più evoluti hanno già percorso le vie della Terra che ora lui sta percorrendo, incontrando le stesse difficoltà ch'egli trova oggi per attuare la propria evoluzione. Essi osservano il nostro cammino, le nostre vicende umane

come fratelli maggiori che hanno cura dei più piccini, mossi da quella legge d'Amore divenuta per essi la vita stessa. Anche noi arriveremo là dove essi sono, aiutati e guidati pure dai loro suggerimenti, dalle ispirazioni che non mancheranno a chi sa coltivare il contatto con loro. La preghiera è il mezzo di questo contatto; ma non la preghiera intesa soltanto come richiesta di qualche cosa per utile personale e spesso materiale, ma la preghiera intesa nel senso di conversazione e di unione con chi vede i problemi dell'esistenza con altro occhio e può consigliarci per il meglio, secondo il fine spirituale da raggiungere, per il vero bene. È il viandante che chiede informazioni a chi conosce la strada per averla già percorsa.

Da dove vengono le buone idee

Generalmente noi ignoriamo l'origine da cui le nostre idee e i nostri pensieri provengono. Eppure, poche cose ci procurano tanta soddisfazione quanto una buona idea. Talvolta ha inciso profondamente nella nostra vita, ne abbiamo sentita l'efficacia e i benefici in certi momenti nei quali eravamo alle prese con problemi assillanti che abbiamo risolti come per incanto.

Abbiamo continuato a lavorare come se l'idea fosse stata soltanto nostra o abbiamo creduto perfino al solito inconscio, questo idolo dei tempi moderni, non sapendo che cosa è, né indagato come abbia fatto a comunicarcela. Non abbiamo, forse, mai pensato alla provenienza delle buone idee, quelle che hanno mandato avanti la vita e hanno fatto progredire gli uomini. Infatti, sono state le buone idee che uomini da noi chiamati geniali, nelle scienze e nelle arti, hanno profuso per il progresso dell'umanità. Se ne trovano esempi in ogni campo, anche nei più modesti come in quelli delle applicazioni

tecniche, nell'artigianato e in quelli più elevati del misticismo, della filosofia, della matematica, della musica e nelle invenzioni di ogni genere.

Dai piani più elevati della Grande Vita, l'uomo riceve influssi benefici di pensieri, d'ispirazioni come coloro folgorati improvvisamente da idee anche estranee al loro modo ordinario di pensare. L'irradiazione dai piani più elevati è perenne, ma è avvertita soltanto nei momenti di sintonia con la stazione emittente da parte di chi ha raggiunta una certa sensibilità. Invano la stazione trasmette se non vi è chi sia in grado di ricevere.

Per questo non sono molti quelli che sono mossi da ispirazioni elevate. È una telepatia verticale che dobbiamo essere pronti a ricevere. Le grandi direttive dell'azione vengono sempre da centri che guidano l'evoluzione dell'umanità a coloro che dal grande Piano divino sono eletti a questo fine, perché pronti e idonei a operare.

Ma vi è pure un'altra fonte da cui derivano le buone idee: quella che dall'Io spirituale va all'io della personalità. È una telepatia verticale, ma interiore, per la guida quotidiana della nostra esistenza, tanto bisognosa di aiuto e d'ispirazioni. Chi sa attingere a questa fonte, con l'unione continua con l'Io spirituale, ha ben realizzato la sua esistenza e può camminare sicuro per le vie del mondo, con la certezza di essere ben guidato.

L'altra fonte, da cui si possono ricevere suggerimenti ed ispirazioni, è quella a mezzo della telepatia orizzontale, cioè i pensieri che noi captiamo dagli altri uomini e pure dal mondo mentale che ci circonda. È avvenuto, talvolta, che siano stati in parecchi ad avere le stesse idee e perfino a realizzare le stesse invenzioni, pur trovandosi in luoghi diversi o anche in tempi diversi, senza che l'uno sapesse nulla dell'altro.

La cronaca e anche la storia ce ne offrono una documentazione curiosa e interessante. Le idee sono per così dire nell'aria e chi è nella condizione ideale di farlo le capta e le realizza, anche se alcuni si limitano soltanto alla captazione senza realizzarle.

Accennando alle fonti da cui provengono le buone idee, non si vuole certamente escludere che l'io della nostra personalità, l'intelligenza di ciascuno, possa illuminare la nostra mente con idee nuove e costruttive. Anzi, è proprio questo cui ognuno deve tendere col massimo impegno e costante esercizio, in maniera da operare il migliore affinamento. La personalità è strumento dell'Io spirituale e più lo strumento è perfetto e meglio l'Io spirituale è in grado di realizzare il suo compito.

La comunione con le entità dei piani superiori

Quando l'esistenza dell'uomo è ispirata da principi elevati, prende forza da quei piani superiori da cui riceve l'ispirazione. Sarà allora improntata a un modo di vivere sereno. Le stesse inevitabili meschinerie dell'esistenza quotidiana saranno vissute in maniera saggia e distaccata, senza esserne travolti.

Da quei piani viene emanata continuamente la potente radiazione indispensabile alla vita stessa della Terra e dei suoi abitanti. Se cessasse, sarebbe la fine: l'equilibrio del mondo è nelle loro mani. Le irradiazioni dei più alti Piani della Vita hanno legame con la Scintilla Divina che è in ogni uomo. Le loro vibrazioni si sentono maggiormente quanto più noi abbiamo pensieri elevati rivolti verso l'alto, poiché con questi pensieri noi richiamiamo ancora di più le vibrazioni dall'alto. È così che ogni nostro pensiero emanato torna a noi rafforzato. Le Entità dei piani superiori ascoltano i nostri pensieri. Tu puoi

parlare loro come ti fossero vicine. Non sono energie atmosferiche, ma forze intelligenti che i Grandi Esseri ritrasmettono alla Terra.

Nei riguardi delle trasmissioni pensiero delle Entità Superiori, noi siamo come i ripetitori televisivi collocati nella posizione adatta: noi dobbiamo ritrasmettere agli altri le onde di Luce che riceviamo. Adempiremo in tal modo alla legge di Amore, secondo la quale si deve dare ciò che si riceve. Salendo sempre più in alto nella vita spirituale, ci troveremo nelle condizioni migliori per ritrasmettere a tutti, in ogni punto, ad una più ampia cerchia, ciò che ci viene trasmesso dai Maestri.

Visualizza con intensità l'effettuarsi concreto della comunione d'Amore tra gli Spiriti cosmici e l'umanità, affermando con fede pura: In questo istante le illimitate legioni di Luce discendono, circondano, attraversano la Terra e tutta l'umana tenebra scompare. Importante è mettersi in ascolto per comunicare con altri è necessario non solo trasmettere, ma anche ascoltare: è uno scambio reciproco.

Ma per ascoltare è necessario far tacere la mente. Il silenzio della mente è la condizione per ricevere ciò che ci viene comunicato. Ascolta e parla con l'anima. Se non metti da parte il lavoro cerebrale, nel momento decisivo non riuscirai ad effettuare il contatto col Divino che è sentire da spirito a Spirito. L'aereo può decollare allorché entra in azione il meccanismo del volo, dopo che i motori di terra hanno cessato di rullare.

L'ipertrofia della mente impedisce la ricettività più sottile che è quella spirituale. La mente è strumento per lo studio analitico delle cose materiali e sensibili, mentre è d'impedimento per quelle dello spirito che sono a un livello più elevato e su un piano più sottile. Lo stato del nostro animo è paragonabile a quello di una stazione ricevente: se è sulla

stessa lunghezza d'onda della trasmittente, la ricezione avviene con naturale facilità. Si deve curare al massimo lo stato del nostro animo; elevandolo alla più alta qualità possibile, è mettersi nella condizione favorevole per ricevere meglio ciò che è bene.

La stazione con la quale si entra in sintonia è della più alta importanza: da essa dipende la qualità di ciò che si ascolta. Sintonizzarsi con la stazione di Luce e di Amore è attingere alla vera fonte, ma se manca questa sintonia tutto è inutile e non potrà realizzarsi alcun contatto. Quando avrai fatto questo, mettiti in ascolto per udire ciò che fa bene alla tua anima.

Per questo l'ambiente nel quale si trova il ricevente è di grande importanza. Se è armonico, lontano da rumori, si sente sicuro da ogni urto eterogeneo acustico o psichico che penetri l'ambiente a produrre distorsioni per interferenze. Per questa ragione chi lavora sul piano del pensiero, artisti, scrittori, preferiscono i luoghi isolati o il silenzio della notte. I disturbi giungono per le vie eteriche come quelli che fanno gracchiare la radio nei momenti che scarica il temporale.

Un ambiente moralmente evoluto favorisce la ricezione, mentre, al contrario, quello saturo di pensieri negativi disturba e interferisce. Le musiche sintonizzanti di Wagner, Chopin Liszt, Mussorgsky, Palestrina, Debussy aiutano, all'opposto degli schiamazzi degli odierni primitivi, e ancora intimamente selvaggi, che sono soltanto frastuoni e non musica. Questi hanno il potere negativo di rompere il collegamento con i centri trasmittenti.

Tutti sanno come siano evanescenti i pensieri, pronti a sfuggire se non si afferrano e non si fissano subito. Ma per fermarli occorrerebbe la fissazione immediata. Ma chi può dominare la contemporaneità? Non è facile. Tener loro dietro è una tensione nervosa che è logorio. Se vengono interrotti, c'è

allora fatica per la tensione. Per questo motivo chi scrive o dipinge sotto l'impulso ispirativo lo fa in modo rapidissimo, vorrebbe la fissazione immediata (vedi Michelangelo, Le Sage e mille altri), lasciando la forma e i dettagli agli automatismi. Allora può essere utile l'affinamento operato dalla cultura, dovendo certe conoscenze della forma essere istintive per raggiungere questo fine. Ma non la cultura come è intesa comunemente e meno ancora l'erudizione. Per l'ispirazione e la medianità di alto livello, che portano la vera conoscenza, la cultura non serve e non c'entra. Anzi, se non digerita, è bagaglio inutile e zavorra che appesantisce e impedisce la vera conoscenza. Quel che conta è l'apertura dell'anima, che è data dalla semplicità dello spirito.

L'incolta Giovanna d'Arco ne sapeva più dei giudici che la condannarono. Per questo poteva dire: « io so leggere in un libro dove voi non sapete leggere... ». L'ispirato è un sensitivo spesso molto evolutivo. La più vera sapienza è frutto di evoluzione, non di cultura.

Noi siamo parti dell'unica vita

Gandhi ha scritto: « Voi ed io siamo una cosa sola. Io non posso farvi del male senza ferire me stesso ». « Tutto è uno », secondo l'antico assioma ermetico. Nell'unità della natura, il tutto è un corpo solo.

Il pensiero non deve percorrere o superare distanze, né deve impiegare alcun tempo per raggiungere persone o luoghi, perché la sua essenza è al di là del tempo e dello spazio che ha trasceso. Quando il pensiero è attivato, è nell'attimo stesso là dove agisce. Il tempo e lo spazio esistono per l'uomo il quale non ha realizzato il concetto dell'unità della natura, cioè che

tutto quanto esiste, benché apparentemente separato l'uno dall'altro, in realtà è una cosa sola. Tutto è un corpo, anche se fatto di molte membra. Tutto è uno e tutto vive. L'unità della natura è verità fondamentale, insegnata dall'antica iniziazione.

Per chi ha realizzato questa verità, sono chiariti tanti fenomeni, per gli altri inesplicabili. Lo spirito non conosce creature vicine, né creature lontane, né passate o che saranno, né altrui, né estranee, ma comprende i valori eterni, nell'Unità della fratellanza dell'umanità di sempre. La comunione fra anima e anima è la vera espressione dell'Amore. Tu puoi realizzarla nonostante gli ostacoli materiali dello spazio e del tempo che sono impotenti ad impedirla, perchè fatta di spirito che non ha limiti né confini.

L'anima universale, nella quale siamo immersi, ci fa partecipi del sentire di ogni altro e in questa unione ciascuno può conservare la propria diversità, purché in armonia con ogni essere poiché ognuno è parte dell'unica Vita. Il nostro prossimo siamo noi stessi. Noi siamo una sola cosa con gli altri e con tutte le cose. Le divisioni sono soltanto apparenti per la diversità delle forme.

Come le acque di un oceano, noi ci muoviamo col pensiero e con l'agire nello stesso ambito di ogni altro; ciascuno essendo parte della stessa unità, noi viviamo la vita di tutti, anche se in apparenza vi è tra noi separazione. L'incontro di anime, anziché di personalità, è la cosa più bella che possa avvenire. È la nota di sintonia che vibra unisona, potenziata e gioiosa. Si raggiunge allora il più alto livello di armonia, all'opposto degli incontri di personalità nei quali si manifestano tutte le differenze e gl'inevitabili contrasti.

L'antica sapienza conosceva che tutto ciò che esiste costituisce una sola unità, pur nelle sue apparenti e molteplici diversità. Nella realtà tutto è uno, un corpo solo, legato nelle

diverse componenti da una forza misteriosa, cosicché ogni variazione di una parte va a cambiare pure lo stato delle altre. In questo processo di modifica, il pensiero, anche se invisibile ha influenza primaria, anzi ne è l'agente primo. La sua potenza e la sua forza, riflessa poi nelle azioni, è ben nota a coloro che hanno posto il loro studio alle cause della vita. Tutto deriva da esse. L'impiego malvagio della forza pensiero può produrre danni incalcolabili.

Così, non vi è sciagura di grave portata, singola o collettiva, che non sia stata preceduta da una disarmonia. Non c'è malattia che non sia causata da qualche eccesso o carenza, originate sempre da un pensiero errato. La malattia o la sciagura tendono a ristabilire quell'equilibrio, rotto dal pensiero distorto. La forza di pressione dei pensieri è capace di produrre guerre, rivoluzioni, terremoti e cataclismi sul piano fisico. L'uomo non è separato dalle cose: il pensiero agisce sulle cose come corpo contro corpo.

Tutta l'azione dei malefici è basata sul tremendo potere del pensiero. I fenomeni telepatici, ormai scientificamente accertati, dimostrano come le menti umane sono in relazione fra loro sul piano mentale allo stesso modo che sul piano fisico. Se gli uomini conoscessero questo, sarebbero certamente più accorti nell'uso della loro mente. I danni che si possono arrecare col cattivo uso della mente sono incalcolabili.

Ma non ci si deve occupare soltanto del riflesso negativo dell'uso del potere mentale, non si deve dimenticare il grande bene che possiamo fare con l'uso positivo della nostra mente, aiutando gli altri con i nostri pensieri che giungono a chi ne ha bisogno come un vero ristoro nei momenti grigi dell'esistenza, a persone che siano sul punto di compiere atti inconsueti.

L'unità nell'Amore

L'Amore è lo stato di più alta sintonia. Quando c'è l'Amore, cessa il molteplice e si realizza l'ideale della vita che è l'unità, per cui la gioia e l'Amore toccano ogni parte della stessa anima, pur nelle più diverse manifestazioni. L'Amore è espressione della religione più evolutiva, perché non è soltanto manifestazione cosmica: esso compie il prodigio di collegare tutto ciò che appare diviso e stabilisce il contatto con ogni essere di ogni livello, per ogni dove, senza alcun limite.

Dio è Amore, perché pervade e unisce il tutto. Verso l'Amore tende tutta la vita, perché dove non c'è Amore vi è paralisi, membra dove non circola la linfa vitale, quindi destinate a perire. Il fluire scambievole di pensieri di bene è la vera comunione dei santi, che unisce tutti nell'Amore.

Salire coscientemente su questo piano di Luce, dove l'Io spirituale agisce, è il massimo raggiungimento nell'esistenza umana. È questa l'aura nella quale si vive in una perfetta armonia. Gli uomini sono fra loro in contatto ininterrotto con il loro Io spirituale, poiché essi sono una cosa sola. Ma la personalità l'ignora, perché l'Io spirituale è separato da essa da un diaframma e non è in grado di comunicare.

Soltanto in casi eccezionali l'Io spirituale comunica dell'io della personalità quello che sa, che vede, che sente. Si hanno allora i cosiddetti fenomeni paranormali, di veggenza, di chiaroudienza, di premonizione e simili. Gli uomini si affannano a studiare questi casi, ma non li comprenderanno appieno finché li guardano dal punto di vista materialistico. Se prendessero in considerazione il fatto dell'unità della natura e della vita, soltanto apparentemente divise in tanti frammenti, e che in certi casi cade la divisione apparente, allora potrebbero capire quello che avviene.

Ciò che opera il prodigio di far cadere ogni divisione è l'Amore. L'Io spirituale di ogni uomo è unito nell'Amore con l'Io spirituale di tutti gli altri uomini. Salendo coscientemente nel piano dell'Amore, l'uomo realizza quell'unità di cui normalmente non si rende conto. Su quel piano è in contatto non solo con gli altri, ma con tutto ciò che vive.

Francesco, che parlava ai pesci e agli uccelli e colloquiava con frate lupo, aveva raggiunto quel piano altissimo in cui tutto è uno. Così con frate sole, sorella luna, sorella acqua, ecc. sentiva l'unità della Natura e della Vita. Egli sentiva i pensieri degli altri, i sentimenti e ogni altra vibrazione. Un giorno - è narrato ne I fioretti - in compagnia di frate Masseo erano stati a predicare a Siena, ospitati dal vescovo per la notte. « La mattina seguente frate Francesco si levò col suo compagno e partì senza niente dire al vescovo. Di che frate Masseo andava forte mormorando per la via fra se medesimo, dicendo: «Che è quello che ha fatto questo buon uomo?... al vescovo che tanto l'ha onorato non ha detto solo una buona parola, né pure ha ringraziatolo?». E gli pareva che si fosse comportato male, ma poi ritornato in sé si pentì della sua mormorazione pensando al bene che Francesco aveva fatto in Siena ».

Frate Francesco aveva sentito tutto, dentro di sé, quello che frate Masseo era andato rimuginando durante il cammino. Frate Masseo non sapeva ancora niente della telepatia, naturalmente, e riteneva che Frate Francesco non sentisse quello che lui pensava. Ma dovette rimanere sbalordito quando Frate Francesco gli disse avvicinandosi a lui: « A quelle cose che ora pensi sono utili e buone perché ispirate da Dio, ma la prima mormorazione che facevi era superba e vana e messa dal demonio nell'anima tua ». Frate Masseo, accorgendosi che Francesco conosceva i segreti pensieri dell'anima sua, ebbe maggior riverenza per lui e probabilmente si astenne in seguito

dal pensar male, per non farsi cogliere in flagrante.

L'armonia col tutto

Non vi è realizzazione più bella di questa comunione universale alla quale tutti dovremo pervenire attraverso il travaglio dell'evoluzione: è il sommo della scala, dopo aver saliti uno ad uno i tanti gradini dell'esperienza umana.

L'uomo giungerà a comunicare con gli altri mediante le vibrazioni dei suoi corpi più sottili senza l'uso della parola, come fanno i Maestri e gli Esseri più elevati. Ogni pensiero si manifesta mediante il colore che gli dà il sentimento e ciò avviene naturalmente come per la respirazione. In tal modo il pensiero non può neppure essere travisato, come avviene quando è espresso con le parole. Il pensiero, allora, prende forma, così si potrà ravvisare anche concretamente.

Ciò avviene anche ora, ma l'uomo non lo può vedere né toccare. Da ciò si comprende la necessità dell'auto-controllo, che limiterà la disastrosa confusione creata dai discordanti sentimenti umani. Noi siamo in diretta comunicazione con la parte divina di tutti gli uomini, anche se questo è generalmente ignorato. Per questo siamo in grado di conoscere ciò che si passa nelle altre menti e pure nel loro interno. Ciò che è in armonia tende a unificarsi con ciò che è nella stessa armonia. Ne segue che, nella misura in cui il nostro pensiero si libera dagli attaccamenti alle cose della Terra, entra in armonia più stretta con quella dell'Infinito, e si stabilisce un legame più intimo. Ma soltanto chi ama potrà toccare questo traguardo. Chi odia non potrà stabilire giuste relazioni con la Legge e col Tutto, perché l'armonia scaturisce soltanto dalla sorgente dell'Amore.

PARTE SECONDA - CAPITOLO 4

Un centro d'irradiazione del bene

I messaggi dell'amore dovrebbero essere portati dal solo pensiero che si dice traversi gli spazi diecimila volte più celere di quello dei raggi del sole che fuggano le ombre della Terra.

Senza dubbio è per questo che gli antichi apprestarono le ali all'Amore e aggiogarono al suo carro le nobili colombe.

SHAKESPEARE, *Giulietta e Romeo*, II, 5

Come il sole s'illumina della luce e del calore che irradia da se stesso e non di elementi estranei, così tu sei, vivi e ti illumini dei pensieri che coltivi e delle azioni che compi. Tu sei quello che emana da te. Se emani il Bene, tu sei un Centro d'irradiazione di Bene. Sarai illuminato dal Bene stesso che tu emani. Poiché sei un Centro d'irradiazione, tu sei un punto di Luce che nessuna forza contraria potrà toccare. Sarai al di fuori e al di sopra del raggio di azione dell'umana negatività.

Tu sei una stazione trasmittente invisibile, di cui sei gestore e proprietario unico. Essa è di una potenza che supera le altre trasmittenti comuni, perché può arrivare ovunque, senza limiti. La fascia di trasmissione comprende tutte le gamme esistenti,

le supera, va oltre e non ha interferenze. Non è soggetta alle leggi umane, poiché il Bene è legge a se stesso. Non guardare al risultato immediato e constatabile: importante è emettere. Può darsi che non te ne accorga neppure subito, ma è certo che sarai ascoltato e avrai compiuta la più importante opera dell'esistenza umana: il Bene. Sii stazione trasmittente che irradia onde benefiche, punto di appoggio di Entità di Luce. Dal fondo del cuore proietta pensieri e sentimenti e porta una carica d'Amore su tutti gli esseri e sulle cose.

Quando ti poni nello stato d'irradiazione, ti trovi nella condizione ideale. Mantenersi nella disposizione permanente in quello stato, visualizzare se stesso entro un globo da cui partono raggi di Luce d'Amore e potenziare dal piano della coscienza quest'azione benefica. Tu puoi irradiare ovunque, senza limitazioni di spazio e di tempo, perché sei Scintilla Divina.

Irradiare, letteralmente, è proiettare raggi che danno luce e calore agli uomini e a tutto ciò che vive. Chi è cosciente della Presenza divina in sé, emana vibrazioni della capacità potenziale simile a quella che muove gli universi infiniti. Irradiare richiama l'immagine del sole. Con i suoi raggi espande luce, diffonde calore, energie e vita ovunque. Ogni cosa toccata dalla luce solare è vitalizzata, poiché annulla i germi patogeni. Irradiare luce di bene e di Amore è immedesimarsi con il Logos solare e, al pari di lui, diffondere vita a tutte le cose. Il primo a beneficiare dell'irradiazione è chi la emana.

Vedi l'umanità come un solo uomo al quale inviare aiuto

Il Maestro O. M. Aivanhov suggerisce un metodo per

aiutare tutta l'umanità. Ecco quello che scrive:

« Si crede sia impossibile agire sull'umanità per migliorarla per aiutarla; si pensa «Sono così numerosi, è impossibile!».

« Certo, è impossibile, è gigantesco. Ma se si conoscono certi metodi, ciò diventa possibile.

« Cercate, per esempio, d'immaginare che l'umanità sia condensata in un solo essere; proprio, immaginate il mondo intero come un essere solo che è lì, vicino a voi, e voi gli tenete la mano, trasmettendogli molta luce, molto Amore ».

Victor Hugo aveva scritto ne « I Miserabili »: « Ridurre l'universo a una sola creatura fino a Dio: ecco che cosa è l'Amore ». Quando trasmetti il tuo pensiero d'aiuto, affinché il lancio sia veramente efficace, devi indirizzarlo non soltanto a un solo essere, ma comprendere tutti, nominare spiritualmente tutti gli esseri in una sola vibrazione di pace, di amore, di armonia.

Per rafforzare questa vibrazione mentale, puoi usare anche la parola, la voce. A questo fine visualizza la Terra come l'hanno vista gli astronauti dallo spazio celeste, mentre andavano verso la luna: un globo che diveniva sempre più piccolo, man mano che essi se ne allontanavano.

Allora, con intensa concentrazione, proiettando la tua carica interiore: « Io irradio pensieri d'Amore e di bene su tutti i fratelli della Terra, perché vivano secondo le leggi divine ». Puoi farlo al mattino, quando ti alzi, e in qualunque ora del giorno. Se vuoi che la tua azione sia maggiormente efficace, convergi il tuo pensiero su un solo punto, come consiglia il Maestro Aivanhov, senza disperdere la tua attenzione.

Irradiare è sviluppare la più grande forza di difesa e di protezione Fin dal mattino, quando inizi la tua giornata, rivolgì un pensiero a tutti i fratelli umani che, come te, si trovano a fare la stessa esperienza terrena. Invia a tutti un pensiero di

pace e invoca per tutti pace e bene. Le lotte che funestano l'umanità sono il frutto della disarmonia personale di ogni uomo, disastrosa creazione che travolge tutto. Non sono mai causate da motivi plausibili, ma provocate da egoismi e da pretesti di prepotenza. Detesta divisioni, contese e conflitti. Proponiti di evitare competizioni e litigi, ma, al contrario, cerca di sentirti uno con tutte le cose, non separato dagli altri che nell'apparenza. Se ami tutti e tutto, ti troverai nella condizione ideale per non essere attirato da nessuna influenza malefica.

Chi desidera progredire sul sentiero intrapreso, non dovrebbe mai prendere sonno prima di aver proiettato il proprio Amore su ogni individuo che senta di aver danneggiato e, in particolare, su quelli con i quali ha stabilito un contatto durante il giorno. È la migliore chiusura della giornata, iniziata, già, con la proiezione d'Amore al mattino.

Questa irradiazione non può venire fermata; penetrerà direttamente nella coscienza altrui col suo potere e le sue qualità e tornerà a giovare a chi l'ha emanata. Chi ama, emana onde benefiche che disperdono le ombre e purificano ogni ambiente. L'Amore è antidoto delle vibrazioni negative e annulla le barriere dell'odio.

Se sarai capace di sprigionare vibrazioni d'Amore universale per tutti i fratelli umani, per le cose piccole e grandi del creato, avrai costruito intorno a te la più grande difesa. Nessun male potrà colpirti con proiezioni malefiche, perché la fiamma che divampa da te sarà più potente di qualunque corazza; ogni dardo sarà bruciato e dissolto prima di toccarti, senza possibilità di offenderti.

L'esercizio di irradiare sugli altri pensieri di luce, di benedire tutto e tutti, diverrà abitudine. Oltre al beneficio di coloro che lo ricevono, contribuirà a portarti e a mantenerti in uno stato d'attimo che sarà la condizione ideale della tua

esistenza. Vivrai in un alone di luce spirituale di coloro che passano sulla Terra seminando il bene. Tu, a questo soltanto devi guardare. In ogni uomo e in ogni cosa guarda solo alla parte di luce, mai al negativo che è oscuro. Concentrati su quella parte e vivrai sereno Sarai un centro d'irradiazione di bene per te e per tutti i fratelli umani.

Quando passi per le vie della tua città.... benedici in silenzio tutto ciò che vedi, i luoghi, le case, le attività degli uomini tutti, quelli che incontri, che avvicini, con cui parli, che ti guardano, che ti ignorano. Proietta verso tutti il tuo saluto e il tuo augurio di bene Sta sicuro che saranno raggiunti dalla scia luminosa dei tuoi pensieri.

Irradia pensieri di bene. Anche l'augurio è una speranza che vogliamo irradiare in altri. Benedici i loro sentimenti, le loro ansie, i progetti. Che tutti siano rivolti al bene. Sii te stesso, un centro d'irradiazione di luce e d'Amore, entro una fascia protettiva. Se non ne vedi l'effetto immediato non importa, ma è certo che l'effetto di bene è sicuro: tutto viene a chi sa aspettare. I più sensibili potranno perfino avvertire la tua emanazione.

Quando altri ti guarda torvo e ostile e pare voglia nuocere, invia un pensiero e un augurio. Se finora sono stati gli altri a influenzare te, se c'è chi ne ha approfittato per danneggiarti e ne ha abusato, cercando di volgere questo a suo profitto, ora sei tu che devi poter esercitare la tua influenza sugli altri. Ma nel bene.

1- Ora che hai compreso che devi elevarti, non rimanendo sul piano dell'avversario per sfuggire alle sue frecce;

2- che devi fortificare te stesso per non soccombere;

3. che nella fortezza dell'Amore puoi rifugiarti, sicuro che nessuno potrà mai raggiungerti e dentro alla quale sei invulnerabile; ora devi agire attivamente per irradiare la luce su

tutti e su tutto. Senza alcun fine di vantaggio personale. Ora che hai compreso che nessuno ti potrà fare del male, se questo non è scritto nel tuo karma, cioè fra i tuoi debiti da saldare, devi vivere sereno senza alcun timore.

Tu devi farlo perché hai compreso che tu e gli altri siete una cosa sola, anche se apparentemente diversi e divisi e perfino in posizioni opposte. Avrai, così, realizzata la più grande difesa, non solo, ma sarai divenuto un potente centro irradiatore per tutti gli altri. La benedizione è il metodo impiegato in tutti i tempi per facilitare l'unione e dissolvere alla radice pensieri e sentimenti di opposizione verso altri. È il mezzo più valido e potente per questo fine, a patto di associare lo spirito alle parole che si dicono. Pensieri, sentimenti e parole di benedizione scaturiscono dallo spirito come acqua dalla sua sorgente.

Benedici tutti e sempre, ogni cosa visibile e invisibile, il buono e il cattivo, il bello e il brutto. Ciò che è male e brutto non ne ha più bisogno. Per questo benedicili, per dissipare l'ombra e le tenebre. Se là giunge il sole, la luce dissiperà l'ombra e il calore dissolverà il gelo. Benedici il bene e l'accrescerai, benedicì il male e lo annullerai. Benedici il tuo lavoro e tutto il lavoro degli uomini.

Gli effetti della benedizione sono prodigiosi sul piano materiale e spirituale. Se espressa con le parole, per rafforzare il pensiero e il sentimento, e se proiettata con forza, acquista il più grande potere. Quando vedi qualcuno sorridere e mostrarsi felice, inviangli una benedizione. Poi, parti da lui e a ventaglio, a raggiera, manda pari benedizioni ai vicini e, poi, a quelli che sono lontani, comprendendo tutti gli esseri della Terra, felici e sofferenti, perché siano illuminati e comprendano lo scopo dell'esistenza terrena. Ma se incontri un derelitto, un malato, un sofferente nel corpo o nel morale, sia maggiore la carica

d'Amore e di benedizione che tu emani. Invoca su di lui le più potenti Entità di luce che aiutino il fratello nell'opera di purificazione che ha intrapresa coraggiosamente, per salire verso piani più elevati.

Puoi dire: “Io irradio il bene e l'Amore nel mondo su tutti i fratelli sulle cose su tutti i problemi perché si risolvano in Amore. Gesù, aiuta questa mia irradiazione, potenziala col tuo Amore, accresci in me l'Amore, per tutto ciò che vive”.

Entra nel sole e troverai la vita

Mentre viviamo la nostra esistenza terrena, non possiamo conoscere la Realtà assoluta, dovendo fare le nostre esperienze nel dualismo e nel mondo delle cose relative. Per aiutarci a comprendere qualche cosa di più alto, abbiamo bisogno di rappresentarlo con simboli. E ci serviamo dei simboli per averne qualche idea che le si avvicinano.

Fin dai tempi più remoti, il sole, datore di vita, di luce e di calore, è stato per gli antichi iniziati il simbolo della Divinità da cui l'uomo tutto riceve. Il sole irradia la Terra che vive per questa prodigiosa irradiazione. Senza il sole non vi sarebbe la vita. Oggi l'irradiante luce di Cristo trova nel sole il simbolo più appropriato.

Il Cristo ha detto: « Senza di me non potete far nulla ». (Giov. 15,5). Il Principio Cristico che è in ogni uomo, Scintilla della Divinità, è la sola salvezza che conduce l'uomo alla sua meta e soltanto in Lui troveremo la vera vita, oltre l'illusione delle cose apparenti. Piace la bella immagine del sole che dà vita, illumina e irradia con i suoi raggi vitali. Ma si può parlare d'irradiazione anche quando riguarda la mente dell'uomo?

Si è detto, e ripetuto, che il pensiero è l'unica forma di

energia conosciuta che non provenga dalla materia e non dipenda dalle leggi della fisica, ma ha leggi proprie. Si può, quindi, parlare soltanto di energia spirituale che può essere irradiata, ma indipendente dal piano fisico che essa trascende, poiché appartiene a una dimensione di una realtà diversa.

L'irradiazione del pensiero, pur richiamando l'idea fisica che è propria del sole, non ha nulla in comune con le cose irradianti materiali. Queste, sul piano fisico, sono solo l'immagine di una superiore realtà che la scienza non sa spiegare. Irradiazione sì, ma di carattere spirituale.

Mentre noi pensiamo, quando leggiamo le pagine di un libro, noi possiamo anche credere che dalla nostra mente partano i pensieri come irradiati allo stesso modo dei raggi del sole o delle onde della radio. Ma questo è soltanto un'immagine. Per farsi intendere, dobbiamo usare il linguaggio umano, nato per le cose del mondo fisico, usando le parole del piano stesso. Ma si tratta di modi di dire che vengono in soccorso all'insufficienza delle parole adatte. Si deve quindi parlare figurativamente.

Ogni paragone del pensiero fatto con i fenomeni del piano materiale può essere soltanto simbolico e indicativo, ma non rispondente a una realtà di cui non fa parte. Il sole è il simbolo del Cristo, nel nome del quale noi operiamo quando irradiamo il Bene.

La ruota di fuoco vivente

Nel libro « Discepolato della Nuova Era », vol. di Alice Bailey è scritto: « Visualizzate dinanzi a una ruota di fuoco con sette raggi ». Mediante un atto di meditazione creativa, visualizzate voi stesso al centro, nel perno della ruota; pensate

di essere tale perno. «Da quella posizione centrale proiettate sette correnti di vivente amore che si irradiano nel mondo»... « Quando lo fate, voi compite un atto di servizio, e nello stesso tempo, siete pienamente protetto ». « Questo esercizio può divenire immediatamente efficace. Esso genera forza protettiva, ed allo stesso tempo fa di voi un centro di vita e di amore ».

Tu puoi irradiare nell'universo

Vivekananda ha scritto:

« La natura può mandare una grande massa di elettricità senza fili. Perché non potremo noi fare lo stesso? Noi possiamo inviare elettricità mentale ».

« Quello che chiamiamo mente è molto simile davvero all'elettricità ».

« È cosa chiara che questo nervo fluidico ha qualche dose d'elettricità, perché è polarizzato e risponde a tutte le direzioni elettriche ».

« Noi possiamo inviare la nostra elettricità soltanto per mezzo di questi nervi conduttori. Perché non possiamo mandare l'elettricità mentale senza questo sussidio ».

« Lo Yogi dice che questo è possibile ed effettivamente praticabile; e quando voi riuscirete a far ciò, potrete lavorare sopra tutto l'universo ».

« Voi potrete operare senza alcun corpo, in qualunque luogo, senza l'aiuto di alcun sistema nervoso ».

« Quando l'anima funziona per mezzo di questi canali, noi diciamo che un uomo è vivente, e quando questi canali mancano, sono morti e non agiscono, noi diciamo che quell'uomo è morto ».

« Ma quando un uomo è arrivato al grado di poter agire sia con questi mezzi conduttori come senza, allora nascita e morte non hanno più alcun significato o importanza per lui ».

Il noto psichiatra Roberto Assagioli, il geniale autore della Psicosintesi, nella rivista Verso la luce (febbraio 1969) ha scritto:

« Chi abbia imparato ad irradiare telepaticamente ha un campo immenso di servizio aperto dinanzi a sé e un modo quasi illimitato di impiegare le energie, dal semplice inviare buoni pensieri ad una data persona, al farlo per un gruppo, poi per tutti coloro che soffrono ed infine verso tutto ciò che vive. Questo, quando sia fatto bene, costituisce la più alta forma di sublimazione e trasmutazione delle energie emotive, il modo più puro e spirituale di uscire da sé ed unirsi agli altri, in una offerta reale ed attuata di sé. Riuscire a trasformare le energie emotive in irradiazione di Amore Spirituale è vera Magia. È azione esoterica, è reale uso di altri Centri, è il trasferire coscientemente l'energia emotiva del plesso solare al centro del cuore, il Centro dell'Amore spirituale, impersonale, unitario, quali lo hanno sentito irradiare Cristo, Buddha, S. Francesco ed altri».

Il tuo pensiero di aiuto non si limiti a uno solo, ma si estenda e si espanda a tutti gli esseri e a tutti i bisognosi di aiuto della Terra. Il tuo pensiero d'Amore giunge e quindi aderisce a queste creature e su queste cose come un movimento che difende, che protegge, che illumina.

Tutti i giorni, un atto di luce e d'Amore trasmesso al mondo è un messaggio, è un appello, è una vibrazione che avvolge la Terra. Se fosse grande il numero degli uomini a emanare questa vibrazione o fosse più potente la vibrazione dei pochi, tutte le forze contrarie ne sarebbero trasformate. La telepatia, questa facoltà che permette la comunicazione mentale a qualunque

distanza tra persone sintonizzate tra di loro, è una forma di ricezione immediata, un contatto non solo tra uomini, ma anche con creature astrali.

Intorno a noi vi sono invisibili presenze di un mondo ben più numeroso del nostro terreno. Esse trasmettono telepaticamente a noi ciò che è loro consentito di scambio con gli esseri terreni, per un reciproco bene tra coloro che vivono in un comune ideale di evoluzione. Le irradiazioni fatte da un gruppo di persone in sintonia fra loro sono di un'efficacia incalcolabile. Esse sono non soltanto la somma delle energie dei partecipanti, ma energie potenziate.

Gesù è con loro, secondo la promessa: «Dove sono due o più persone riunite nel mio nome, io sono in mezzo a loro ». Allora, uniti con Lui, si sarà capaci di realizzare le cose da altri ritenute impossibili. Se gli uomini potessero vedersi con altra vista, quando emanano irradiazioni di bene, sarebbero visibili come sorgenti di luce, vibrazioni radianti che producono effetti reali e concreti.

Tu devi essere nella luce per dare luce agli altri

Chi ha compreso lo scopo e il significato della vita, può e deve diventare un Centro d'irradiazione di bene e d'Amore che influenzi persone singole e altri Centri, tessendo una rete di Luce spirituale che influenzi beneficamente tutti.

Ciascuno può agire maggiormente in una sfera d'irradiazione particolare, nell'area propria di responsabilità dove vive e agisce senza trascurare gli altri fratelli della Terra. Noi irradiamo quello che siamo come ogni strumento musicale emette il suono che gli è proprio. Noi possiamo irradiare Amore, Armonia, Serenità diffondendo pace dove è discordia

se nel nostro interno vi sono eguali sentimenti. Ogni anima è sensibile alle radiazioni del pensiero umano quando vi è pari vibrazione. Tu puoi irradiare pensieri di bene a tutti quelli che, essendo in sintonia con te, ne abbiano bisogno.

Che partano da te, sempre, sentimenti di amicizia, di bontà per raggiungere fraternità e benevolenza. Irradiando pensieri positivi e di luce, tu disponi il tuo animo ad azioni che si traducono nella pratica di opere che arrecano vantaggi a coloro che ne sono oggetto. Ma sarai tu stesso a trovarne per primo i migliori benefici.

Di' a te stesso: « Io sono un centro solare che diffonde ovunque l'abbondanza del bene. Come il sole irradia la sua luce senza estinguersi mai, così io irradio pensieri d'Amore su tutti e su tutto ».

Ogni essere umano è circondato da un campo elettromagnetico: sono irradiazioni dei suoi pensieri e dei suoi sentimenti. Così, da lui partono impulsi che attraversano il corpo umano e s'irradiano intorno a lui. Questo campo magnetico chiamato « aura », può essere visto, misurato e registrato da chi ne ha la capacità. La frequenza dell'aura e il riflesso esatto sono manifestazioni delle qualità spirituali, tra le quali prima e fondamentale è l'Amore.

La radiazione è l'emissione da parte di un corpo di raggi, moti ondulatori o particelle, come onde elettromagnetiche. Ogni corpo emette radiazioni, anche quelli che noi riteniamo inerti e morti. L'uomo non è soltanto corpo è, soprattutto, anima e spirito. Le sue radiazioni o vibrazioni sono specialmente proiezioni del pensiero e del sentimento, arrivano ad altri corpi provocando reazioni diverse.

Ciò che l'uomo emana, consapevolmente o no, sono vere e proprie forze ed energie con le quali può influire su altre persone e nell'ambiente, recando benefici o effetti negativi che

possono essere riscontrati. Le radiazioni che l'uomo emette o riceve dall'ambiente circostante o da altre persone, hanno importanza fondamentale per il suo ciclo vitale, poiché gli effetti influiranno in maniera decisiva non soltanto sulle sue funzioni biologiche, ma sulla psiche. La salute fisica e morale può dipendere dai molteplici influssi ch'egli emette o riceve dalle persone e dalle cose.

Se tu pensi a qualcuno lontano è come se tu premessi un pulsante che fa accendere una luce: quella persona avverte il tuo pensiero sia pure inconsciamente, forse in quel momento essa sta pensando a te. Il pensiero si irradia naturalmente dall'uomo che pensa, inconsciamente, ma se fatto coscientemente l'effetto è maggiore. Emettere delle forme-pensiero di alto potere intellettuale e spirituale, è lanciare ciò che può essere afferrato dagli uomini più capaci, da essi captato e ritrasmesso agli altri.

Infatti la caratteristica del pensiero è non solo quella di espandersi in ogni direzione, fino al limite segnato dalla forza di emissione, ma anche di riacquistare potenza da coloro che lo captano, e a loro volta lo ritrasmettono. Essi fanno da ponte, da ritrasmettitori e possono rafforzare e potenziare la proiezione originale.

Anche tu sii un piccolo sole

Tu sei Scintilla Divina partita dal Sole centrale da cui proviene tutto ciò che esiste, tu sei raggio del Sole infinito che dà vita a tutte le cose. Anche noi diveniamo dei piccoli soli per il mondo che ci circonda. Ma il raggio di emanazione non è eguale in tutti. Ve n'è di quelli, in alcuni, tanto brevi che arrivano soltanto a loro stessi perché ancora chiusi nel guscio

del proprio egoismo, in altri comprende quelli che chiamano i propri « cari », la famiglia, i parenti, gli amici. Il raggio si allunga man mano che si esce dal guscio egoistico, fino a comprendere tutti, il mondo e le cose, senza limiti.

Ogni uomo è un centro di Luce, di Potenza e d'Amore che emana vibrazioni. Talora sono perfino vibrazioni negative quando la qualificazione che si dà alle energie divine, che si riflettono e trasmettono, sono inquinate, non sapendo mantenere l'armonia. Tu devi proporti il compito di divenire un condensatore un serbatoio e un distributore dell'energia d'Amore per tutti i fratelli umani.

Irradia sempre su tutti e su tutto, senza interruzione come il sole, dopo che ti sei immedesimato con la sua essenza. In ogni momento della tua giornata, ovunque tu ti trovi, ivi sia un Centro di irradiazione di Bene. La casa che abiti, il luogo dove lavori siano Centri d'irradiazione di Bene, poiché tu stesso sei un Centro d'irradiazione di Bene. Parta da te, in ogni momento, una corrente di pensieri benefici, uno splendore irradiante che illumini e riscaldi chi è privo di luce e di calore spirituale. Per il pensiero non esiste distanza, quindi, vicini e lontani beneficeranno del lancio dei tuoi pensieri.

I familiari e le persone con le quali convivi, saranno naturalmente di grande aiuto a questa irradiazione verso il mondo esterno e saranno i primi a beneficiarne. Ma la tua mente e il tuo cuore siano il primo nucleo da cui questa divina proiezione parte.

Tu dirai a te stesso: « Io sono un Centro d'irradiazione di Bene. Da me partono onde di pensiero che sono raggi verso coloro che mi circondano, vicini e lontani, in ogni direzione, e raggiungono chiunque abbia bisogno di aiuto.

« Io proietto pensieri e sentimenti di Luce e d'Amore a coloro che s'indugiano nei sentieri dell'ombra, perché siano

illuminati, e suoi fratelli che ardono nel Sacro Fuoco dell'Amore ».

« Partono da me in ogni momento, in continuazione, vibrazioni come raggi benefici verso tutti ».

Gli uomini lottano fra loro perché non si comprendono. Anche la tua esistenza è una lotta, ma il nuovo concetto di lotta non ha nulla in comune con quello dei violenti e degli egoisti. Tu lotti, ma come fa il sole che disperde le tenebre della notte con la sola sua presenza, illumina, riscalda e dà vita alle cose e fa maturare i frutti. Il suo splendore fugge le ombre, il suo calore dissolve il gelo, naturalmente, senza lottare.

Questo è il nuovo concetto spirituale che l'Amore porta agli uomini. Con l'irradiazione del pensiero tu puoi portare armonia, la serenità e la salute fisica agli altri e negli ambienti in cui vivi. A chi provvede a dotarsi di una potente carica d'Amore, la tua proiezione può realizzare più facilmente quest'opera benefica.

I pensieri devono passare attraverso il filtro del cuore

Pensare col cuore è la più alta realizzazione: i pensieri sono purificati e potenziati nei loro effetti, passando attraverso il filtro dell'Amore. La proiezione di pensieri spirituali è opera completamente benefica. Se pur indirizzata a qualcuno in particolare, i pensieri si espandono anche ad altri che sono ricettivi e che si trovino nella condizione di ricevere.

Proiettare pensieri di bene è dare, a chi ha bisogno, le migliori energie di aiuto, la parte migliore di se stessi ai fratelli per il loro bene. I pensieri che si trasmettono devono passare attraverso il filtro del cuore. Quando si dice cuore non ci si vuol riferire, naturalmente, all'organo fisico che può essere

anche di plastica, ma per cuore va inteso il centro spirituale che è nel profondo di ogni uomo. L'Amore è la base fondamentale e il fine della vita, l'Amore è unione, ritorno alla casa del Padre da cui siamo partiti.

Ogni pensiero che parte dalla mente deve passare per il filtro del cuore, dove viene purificato e potenziato. È allora che acquista la sua vera efficacia e la potenza più benefica. Privato di quel filtro purificatore potenziatore, il pensiero può rivelarsi dannoso e produrre perfino i peggiori effetti.

Riempi i vuoti della giornata

Molte ore al giorno si perdono nel nulla. Sono i momenti di attesa, quelli che si passano in auto, nelle tante azioni automatiche senza impegno, nel camminare, nell'insonnia e così via. In questi momenti, che talvolta sono ore, la mente vaga spesso in pensieri oscuri, inutili o negativi. Sarebbe, invece, di enorme vantaggio se si sapessero riempire questi vuoti pilotando la mente verso obiettivi sereni.

C'è chi li utilizza occupandola in pensieri costruttivi su argomenti che formano oggetto del proprio impegno preferito. Così, artisti, poeti, scrittori, scienziati si valgono utilmente di quei momenti per pensare ai propri lavori. Vi sono romanzieri che hanno costruite le trame dei loro romanzi approfittando di quei momenti che altrimenti sarebbero andati perduti.

Chi crede nella potenza del pensiero utilizza quel tempo per irradiare ovunque su persone e su cose pensieri d'Amore, sentimenti di Bene. Sono intervalli preziosi tra le proprie attività, che danno la pienezza alla propria giornata e a tutta la propria vita nell'impiego più utile del proprio tempo e col maggiore vantaggio spirituale per tutti.

Gli effetti dell'Amore radiante

Chi si pone nello stato d'animo di inviare pensieri positivi e sentimenti benefici ad altri, apre la mente e il cuore a ricevere egli stesso, dai piani più alti, tali fluidi che rinnovano tutto il proprio essere e attrae naturalmente le più elevate forze spirituali che sono per lui una completa rigenerazione.

Agli inizi di questa pratica, quando si è poco capaci, si riuscirà a trasmettere in maniera limitata, ma implicando il mutamento in bene dello stato d'animo; questo solo fatto avrà un effetto immensamente benefico per colui che lo fa. Infatti, chi deve irradiare Pensieri e sentimenti di bene dovrà necessariamente mettersi nella disposizione ideale, quella ottimale che l'uomo possa realizzare in ogni sua attività. Questa disposizione d'animo lo rende oggetto, nel medesimo tempo, di attrazione da parte di quelle forze - come abbiamo detto - che sono felici di operare insieme con chi si trova nella disposizione di sintonia con loro.

Quando tu irradi il bene e l'Amore, sarai tu stesso per primo a provarne l'effetto benefico. Ti sentirai elevato su un piano di vibrazione più alta. E là che si trovano le condizioni ideali, lo stato felice che dovrebbe durare il più a lungo possibile. Se riuscissi a starvi sempre, avresti realizzata la tua liberazione dalle condizioni della travagliata esistenza umana e avresti realizzata la tua felicità.

Questi benefici si tradurranno in armonia e serenità, nello stato d'animo che gioverà immensamente alla salute del corpo fisico la cui malattia è originata più spesso da contrasti interiori, discordie, ansie, preoccupazioni e dalle altre disarmonie interiori che si chiamano agitazioni, turbamenti, inquietudine. Oltre la pace, l'armonia e la serenità, prodotta dai pensieri di luce e d'Amore, si avrà così anche quel benessere

fisico che è la condizione di tante attività proficue nell'esistenza degli uomini. Pensar bene è star bene, i pensieri danno il colore non soltanto alla nostra anima ma a tutta la nostra vita, abbiamo già ; scritto, affermando una verità dimostrata dai fatti. Chi ha compreso questa verità, mette tutto il proprio impegno nel pensar bene e nell'irradiare intorno a sé pensieri di luce.

Tutto questo gioverà pure all'ambiente in cui viviamo, alle persone che ci circondano, a tutti e perfino alle cose e agli oggetti che saranno caricati di radiazioni benefiche. Essi, poi, a loro volta, ritrasmetteranno la carica ricevuta, recando beneficio alle persone con le quali verranno in contatto, anche dopo molto tempo.

Benedici e sarai benedetto

Benedire significa raccogliere le proprie energie e proiettarle come frecce verso un essere che abbia in sé delle vibrazioni atte a riceverle. Vi è chi non è idoneo ad accoglierle e allora esse sono rigettate. La benedizione è una scia di luce che passa gli strati densi, investe, penetra la persona o la cosa verso cui le proiezioni benefiche sono dirette.

Illuminare altri con questa luce è portare l'aiuto nel momento forse più necessario; è, comunque, giovare in ogni caso perché chi è benedetto avverte sempre, almeno nel profondo della sua coscienza, che c'è una mano che gli è stata tesa. Benedire è augurare il bene, cioè il progresso verso la perfezione e la verità.

Vuol dire augurare che nella persona o nella cosa benedetta si manifesti la parte più elevata, l'aspetto e l'essenza divina. Benedire è la più alta manifestazione della vita, perché è

augurare che sia espressa l'armonia e la perfezione in mezzo alla disarmonia e al caos dei mondi inferiori: perfezione verso cui aspira tutto il divenire umano, nella sua espressione perfetta. Per questo è necessario benedire sempre tutti e tutto.

Chi semina benedizioni, semina Amore. Tornerà a lui raddoppiato ciò che è partito da lui, dopo che ad altri avrà arrecato del bene. È benedizione tutto ciò che esprime augurio di progresso spirituale; per le cose è benedizione l'impregnazione di energie sull'oggetto, perché a sua volta possa caricarsi di forza positiva. Benedire gli oggetti è magnetizzarli, dar loro una carica che ritrasmetteranno agli altri. Benedici l'acqua, le bevande, i cibi, i vestiti, gli oggetti del lavoro, le cose tutte che vedi, che tocchi.

Col pensiero che porta al cuore, tu puoi purificare anche le cose inerti, oggetti, luoghi, ambienti, gli strumenti di lavoro e di ogni attività umana, affinché possano servire al bene. Amare è proiettare questo bene. Chi ama avrà intorno energie affini e sarà circondato da energie benefiche, irradianti di luce e calore che produrranno gran giovamento a tutti coloro che avvicina.

Ogni nemico si può vincere con l'arma dell'Amore, meglio che con qualunque altro mezzo. La benedizione è un'energia positiva che può giungere a inserirsi nella mente della persona che la riceve. Benedire è proiettare, irradiare o trasferire energia la cui intensità e potenza sono in relazione al nostro sviluppo spirituale che ci permette di essere centri d'irradiazione.

Con la benedizione viene creata una forma-pensiero intensa e vibrante che aiuta la persona verso cui noi la dirigiamo, in modo che assista chi vogliamo aiutare. La benedizione crea equilibrio, armonia e serenità. Possiamo benedire le persone che ci circondano, le cose, i cibi di cui ci nutriamo, gli strumenti del nostro lavoro, l'ambiente in cui viviamo.

L'energia spirituale irradiata con la benedizione opera sulle persone, sulle cose e sulla materia, purificando da ogni negatività di cui fossero impregnate. Se l'Amore proiettato incrocia altro Amore, allora avviene il potenziamento massimo di luce e di bene.

Quando tu, volendo benedire un altro, lo visualizzi nella Luce, sprigioni un'attività duplice, poiché ottieni un primo risultato di protezione automatica e, nello stesso tempo, intensifichi nella tua coscienza e in quella dell'altro, le qualità positive desiderate. Benedire e consacrare non è il privilegio esclusivo di qualcuno in particolare, può farlo chiunque quando sia spinto da interiore desiderio di bene. Anzi, se presa come norma per amici o nemici, parenti o estranei, per le cose possedute, per gli ambienti e per le persone tutte, la benedizione è la più efficace terapia in ogni circostanza, per produrre e conservare armonia. L'armonia è la condizione ideale di vita e di progresso in ogni campo, da quello materiale a quello spirituale.

Non c'è bisogno di particolari formule per benedire e irradiare pensieri di bene e d'Amore. Meglio se l'espressione si sorge naturale con le parole semplici che vengono spontanee.

Un esempio: Io ti benedico e ti auguro ogni bene. Io irrado su te Amore e armonia. Sii benedetto nel nome di Gesù. Pace e bene. Il Signore ti benedica.

Tutte le religioni purificano e magnetizzano i loro oggetti di culto con le benedizioni; le religioni ritualistiche i loro strumenti cerimoniali come turiboli, messali, stendardi, ed altri analoghi accessori. Gli Egiziani proteggevano le loro tombe con degli incantesimi e sono note le vicende tragiche di coloro che aprirono la tomba di Tutankhamon. Le vibrazioni-pensiero positive hanno la capacità di annullare le vibrazioni malefiche che permangono in qualche luogo, purificandolo.

Si possono in tal modo liberare cose e ambienti dalle influenze dannose create da fatti delittuosi o da persone negative, così pure oggetti serviti come strumenti di crimine. Ma anche gli oggetti ordinari come libri, auto, arredi, ambienti domestici, vestiti, strumenti di lavoro, ecc. siano da te benedetti, affinché servano sempre al bene.

Il pensiero agisce su tutto con una forza maggiore di ogni altro strumento. Chi benedice ogni cosa, ogni ambiente e ogni luogo con i quali viene a contatto, avrà intorno a sé un'aura serena e felice. Ripeti sovente l'antica formula: « Pace a tutti gli esseri ».

Ricorda sempre

Irradiando verso gli altri si compie questo prodigio:

1. Metti in moto la forza e potenza che giace inerte dentro di te, che rimarrebbe tale senza questo tuo atto volitivo.
2. Metti in moto l'Amore che è in te e sprigiona tutta la capacità di bene per coloro ai quali rivolgi la tua irradiazione.

Sono potenti energie messe in azione che a loro volta attirano e muovono altre energie affini, con grande beneficio nell'economia della vita. Ricorda sempre: sei tu il primo a beneficiare di quest'irradiazione, perché ti porta in uno stato di vibrazione altissimo che ti dà la pura gioia che si può godere nella dimensione spirituale, sollevandoti dalle normali condizioni nelle quali ordinariamente si svolge l'esistenza umana, condizioni che non sono sempre tra quelle ideali.

Quando il prezioso meccanismo che è in te è messo in movimento trasmette analogha energia anche ad altri, producendo un bene che si diffonde. Non c'è cosa più bella nella vita di questa comunione di Amore. Amare ed essere in

armonia con tanti, come una cosa sola, è la realizzazione vera.

Non vi è cosa che eguagli questo stato ideale.

«Quando pensi a qualcuno, tu già sei in contatto con lui. Può darsi che lui stia pensando a te in quel momento e per questo tu lo pensi. Ricambia sempre in bene il suo pensiero, anche se da parte sua non fosse buono. Sii stazione trasmittente di onde di Luce e d'Amore verso tutti gli esseri. Dalla tua mente e dal tuo cuore partano in continuazione onde di pensieri e sentimenti di bene verso tutto ciò che esiste.

«Riuscirai a metterti in contatto con persone distanti anche migliaia di chilometri: col pensiero potrai muoverti istantaneamente in tutti i luoghi. Devi credere nei poteri della mente. La volontà, la Fede e la concentrazione ti recheranno il frutto del risultato desiderato.

«Tu hai il mezzo per comunicare con qualcuno anche lontano per suggerirgli idee, ispirarlo, confortarlo, aiutarlo a superare difficoltà: basta concentrarti su di lui, visualizzandolo nella Luce e parlargli come fosse dinanzi a te. Potrai anche inviargli energie.

«Potrai aiutare materialmente e moralmente chi ha bisogno. Lo potrai fare col pensiero allo stesso modo che altri lo fa sul piano materiale con opere di dedizione e di sacrificio. Il pensiero ha potenza creatrice tale da operare sulla materia in maniera da muoverla e manipolarla ai fini che la mente vuol raggiungere per il bene.

«Non criticare mai nessuno. Quando ti viene da censurare qualcuno o qualcosa, invece di criticare, irradia pensieri di bene su di lui: lo rivestirai di luce e l'aiuterai ad evolvere.

«Quando vedi qualcuno comportarsi in maniera che tu ritieni di non approvare, anziché condannarlo o criticarlo, di': «

Egli sta facendo un'esperienza di cui, forse, ha bisogno. Che gli sia utile per la sua evoluzione. Io gli mando pensieri d'Amore che l'aiutino ».

Gesù non condannò la peccatrice né il pubblicano, ma soltanto l'ipocrita e il fariseo che voleva apparire puro e non lo era.

«Invia pensieri di bene a chi ti ha offeso, irradia luce a tutti, a coloro che tu avessi danneggiato, a chi vuoi aiutare, proteggere, correggere. Se senti di avere qualcosa contro qualcuno, proietta su di lui il tuo raggio d'Amore. Che sia raggiunto dal tuo pensiero benefico, lo avvolga e lo circonda di luce spirituale.

Potrai dire: « Io irradio luce d'Amore e di Bene su... perchè sia avvolto nella Luce divina e sia aiutato nel suo progresso spirituale ».

L'effetto primo sarà il fuggere da lui le negatività che l'invasano. Se ti eserciti in questo lavoro, potrai fare immenso bene, ma se lo farai come attività quotidiana, ne avrai tu stesso grandi benefici nei risultati del tuo lavoro ordinario. Quando la mente è potenziata dall'esercizio ed è aiutata da Entità di Luce che agiscono allo stesso fine, si possono raggiungere risultati impensati.

«Puoi guarire altri da mali fisici, psichici, morali, prendere in cura delle persone, come il medico cura i suoi pazienti. Se sei costante otterrai dei risultati sicuri, ma non devi credere che ciò possa avvenire immediatamente: nessuna malattia guarisce di colpo. La gradualità è legge di natura; si fa prima ad ammalarsi che a ristabilirsi. Per guarire ci vuole tempo: volontà e Fede sono rimedi sicuri. Da parte tua ci vuole grande Amore e costanza nelle proiezioni di pensieri che vanno fatte ogni giorno.

«Le proiezioni di pensieri d'Amore rompono ogni barriera.

Così tu puoi raggiungere col pensiero ogni persona, ogni ambiente, in ogni condizione. Può trattarsi anche di estranei, nemici, persone immerse nei vizi, in situazioni difficili, malati nel corpo e nella psiche che tu vuoi aiutare. Tu puoi agire su tutti mediante le vibrazioni del pensiero.

«Ricorda: il bene non va mai perduto, anche se non vedi subito l'effetto di quello che hai seminato. I tuoi pensieri e i tuoi sentimenti, sia pure concepiti nell'interno della mente e del cuore, tutte le tue aspirazioni, anche se accarezzate in segreto, alimentano la tua energia, creano un'aura, irradiano all'esterno con manifestazioni ad essi corrispondenti.

«Cura al massimo i tuoi pensieri e i tuoi sentimenti: che siano puri, vibranti, in armonia, indirizzati all'Amore e al Bene. Che mai si trasformino in risentimenti, in proiezioni di brame o di repulsioni, di rancore, di vendette. Governali come faresti di strumenti delicati e sensibili. Sappi che essi producono effetti notevoli, anche se non ti è dato di constatarlo subito.

«Il nostro pensiero d'Amore irradiato andrà ad accrescere l'enorme massa d'Amore emanata da tutti gli uomini di buona volontà. Questa riserva gioverà a tutti, e tutti vi potranno attingere quando ne avranno bisogno. È l'Amore infinito, anche per le cose minime.

SOMMARIO

PREFAZIONE	3
------------	---

PARTE PRIMA

Cap. 1 - La telepatia e le proiezioni telepatiche	5
Cap. 2 - Dove non arriva la parola, arriva il pensiero	49
Cap. 3 - La necessità di pensare bene	67
Cap. 4 - La disciplina della mente	85

PARTE SECONDA

Cap. 1 - Le condizioni ideali per trasmettere e per ricevere telepaticamente	103
Cap. 2 - La pratica dell'aiuto col pensiero	125
Cap. 3 - La guarigione a distanza	145
Cap. 4 - Un centro d'irradiazione del bene	199