WILLIAM ATKINSON

IL POTERE DELLA CONCENTRAZIONE

LEZIONI PRATICHE PER SVILUPPARE IL POTERE DELLA MENTE E DEL PENSIERO



DALL'AUTORE DEL BEST SELLER
"LA LEGGE DI ATTRAZIONE DEL PENSIERO"

area51 Publishing
www.area51publishing.com

A cura di: Simone Bedetti
Traduzione: Luca Martello
Immagine di copertina: © Thinkstock
Cover: Valerio Monego

Titolo originale: *The Power of Concentration*
© 2013 Area51 Publishing
Per l'edizione digitale © 2013 Area 51 s.r.l., San Lazzaro di Savena (Bologna)
Prima edizione ebook Area51 Publishing: febbraio 2013

Se intendi condividere questo ebook con un'altra persona, ti chiediamo cortesemente di scaricare una copia a pagamento per ciascuna delle persone a cui lo vuoi destinare. Se stai leggendo questo ebook e non lo hai acquistato, ti chiediamo, se ti piace, di acquistarne anche una copia a pagamento, al fine di poterci permettere di far crescere il nostro lavoro e di offrirti sempre più titoli e una qualità sempre maggiore. Grazie per il tuo aiuto e per aver rispettato il lavoro dell'autore, del traduttore e dell'editore di questo testo.

ISBN: 978-88-6574-172-6

Segui Area51 Publishing su: Facebook Twitter – www.area51editore.com
www.area51editore.com
www.area51publishing.wordpress.com

William Atkinson

Il potere della concentrazione

Lezioni pratiche per sviluppare il potere della mente e del pensiero



Introduzione

Tutti sanno che per realizzare un certo progetto è necessaria la giusta concentrazione. Per imparare a concentrarsi e ottenere il successo si deve essenzialmente pensare con intensità all'idea che si vuole sviluppare. Non scoraggiarti se, all'inizio, il pensiero va per conto suo. Pochi riescono subito a governare i propri pensieri. La cosa strana è che siamo più inclini a concentrarci su qualcosa di negativo che su qualcosa di positivo. Ma questa tendenza si supera non appena impariamo a concentrarci con consapevolezza. Se metti in pratica giorno per giorno gli esercizi che ti suggerirò, sarai in grado di padroneggiare questo potere meraviglioso. Il successo sarà assicurato se sei capace di concentrare su di te tutto il bene positivo e allontanare ogni negatività. Il pregio più grande è saper pensare solo alle cose utili.

Hai idea di quanto i pensieri positivi, quelli generati da un'adeguata concentrazione, possono essere utili nella tua vita? Questo libro ti mostra i loro effetti benefici. È strutturato in lezioni molto pratiche, gli esercizi sono collaudati e distribuiti in un ordine strategico che ti darà un costante miglioramento a partire dalle prime pagine. Il loro scopo è aiutarti ad aiutare te stesso. L'essere umano è una creatura meravigliosa ma dev'essere addestrata e correttamente sviluppata per diventare utile a sé e agli altri. Un grande lavoro può essere compiuto da qualsiasi uomo se questi dà veramente il meglio di sé. Ma il più grande fra gli uomini non combina niente se non ha sufficiente concentrazione: si affaticherebbe subito. I nani spesso sono in grado di lavorare come giganti quando si affidano alle proprie capacità. E il gigante produce meno di un nano se non sa gestire la propria concentrazione. Molto più dell'attività fisica, quella mentale sa darci la forza adeguata per ogni situazione. Chi sembra adatto per un determinato ruolo, non sempre ne è all'altezza. Al contrario, chi vive per il proprio lavoro è colui o colei che concretamente ottiene i risultati migliori. Il vero progresso dipende dal tuo sforzo individuale.

Questo corso di lezioni stimolerà il tuo lato migliore, ponendoti in perfetta armonia con le leggi del successo. Ti offrirà una presa più salda sui doveri e le responsabilità che ti competono. I metodi di concentrazione del pensiero che troverai nelle prossime pagine, se messi in pratica, spalancheranno davanti ai tuoi occhi nuove vie tutte da percorrere per fare tue le leggi eterne dell'Essere e la fonte inesauribile di immutabile verità.

Dato che il mio pubblico è molto variegato non posso dare delle istruzioni dettagliate per ogni singola lettrice o lettore, ma ho deciso di offrire delle indicazioni valide per tutti. Ho cercato delle soluzioni che possano risvegliare il lato interno della tua anima, perciò studia queste lezioni come uno strumento di risveglio e di formazione.

Lascia che tutti i tuoi gesti e i tuoi pensieri abbiano l'intensità e il potere della concentrazione. Per ottenere davvero il massimo beneficio leggi una pagina, poi chiudi il libro e ripercorri il suo contenuto con il pensiero. Se lo farai coltiverai subito l'abitudine mentale alla concentrazione, che ti aiuterà a leggere in modo veloce senza dimenticare neppure una virgola.

Lezione 1
La concentrazione ti mostra la via

In ognuno di noi coesistono due tipi di "natura". Una vuole farci progredire mentre l'altra cerca di portarci indietro. La "natura" su cui decidiamo di riporre la nostra attenzione sarà quella, alla fine, che ci forgerà.

Entrambe cercano sempre di avere il controllo su di te. Solo la forza di volontà sarà in grado di prendere una decisione. Un uomo, con un supremo sforzo di volontà, può cambiare la sua intera carriera e compiere quasi dei miracoli. Quell'uomo potresti essere tu. Ma solo se avrai la volontà di esserlo, trovando la tua strada o costruendone una.

Potrei facilmente riempire un libro con esempi di uomini che per una vita hanno arrancato fino al giorno del loro "risveglio", quando hanno sviluppato dentro di sé tutte le loro possibilità e sono diventate persone completamente diverse. Solo tu puoi decidere quando potrà avvenire quella svolta. È una questione di scelta, sta a noi decidere se farci controllare dal nostro "io indovino" o dal selvaggio che è in noi. Nessuno è obbligato a fare qualcosa che non ama, se vuole può essere l'unico padrone della propria vita. Decidere che cosa fare è il risultato della nostra formazione. Siamo malleabili come lo stucco e possiamo essere controllati totalmente dalla nostra forza di volontà.

L'abitudine è una questione di ottenimento. Si sente la gente dire: "Lui è così per natura, tale padre tale figlio", nel senso che non fa altro che seguire le orme dei genitori. Ma non è assolutamente vero, è solo una questione di abitudine che si può serenamente modificare utilizzando la propria forza di volontà. Un uomo può anche essere stato un buono a nulla fino a un certo momento, ma da lì in poi può iniziare a essere qualcosa di diverso. Anche degli anziani hanno improvvisamente cominciato a cambiare e a compiere meraviglie. "Ho perso la mia occasione", dice qualcuno. Questa è una cosa che può essere vera, ma con la sola forza di volontà si può ottenere un'altra occasione. Non c'è niente di vero nel dire che le opportunità bussano alla nostra porta, le opportunità non ci vengono a cercare, dobbiamo essere noi a cercarle. Ciò che di solito è un'opportunità per un uomo, diventa una perdita per qualcun altro. In quel giorno, il cervello di un uomo viene messo a confronto con quello di un altro, e spesso la rapidità dell'azione determina il risultato finale. Uno pensa "Lo farò", ma mentre temporeggia l'altro si fa avanti e fa ciò che deve. Entrambi hanno la stessa opportunità. Quello che ha temporeggiato si lamenterà della sua occasione perduta, ma dovrebbe invece imparare la lezione, e lo farà, se sta cercando la via per il successo.

Molte persone leggono ottimi libri, ma dicono di non ottenere molto da loro. Non si rendono conto che qualsiasi libro può risvegliare le loro possibilità, stimolandoli a usare la propria forza di volontà. Si può insegnare a una persona da qui fino al giorno del giudizio, ma quella persona ricorderà solo ciò ha imparato da se stessa. "Lo puoi portare alla fontana, ma non puoi costringerlo a bere".

Una delle pratiche più utili che conosco è quella del cercare il bene in ogni persona e in ogni cosa, perché il bene si trova ovunque. Incoraggiamo le persone vedendo le loro qualità migliori e,

aiutandole, aiutiamo anche noi stessi. Ci fanno gli auguri, un bene spesso sottovalutato, eppure tra i più preziosi. Riceviamo ciò che doniamo. Quel momento arriva quando si ha maggiore bisogno di incoraggiamento, quando sentiamo la necessità di un aiuto per essere riportati a galla. Così l'abitudine di incoraggiare gli altri diventerà un meraviglioso tonico anche per te, perché otterrai come ricompensa pensieri esaltanti e incoraggianti.

La vita ci fornisce la possibilità di migliorare, ma decidere di farlo o meno dipende da noi. Il primo di ogni mese una persona dovrebbe sedersi e valutare i propri progressi. Se non è arrivata al punto che aveva prefissato, dovrebbe capirne il motivo, e con uno sforzo maggiore cercare di scoprire quanto manca per colmare la richiesta. Ogni volta che si resta indietro rispetto al progetto iniziale, si perde molto tempo che non potrà essere recuperato. Si può trovare una ragione, un motivo, ma la maggior parte delle scuse sono mere sostituzioni di quelle che dovrebbero essere azioni reali. Tutto è possibile. Il nostro può essere un compito difficile, ma più arduo sarà, maggiore sarà la ricompensa. Sono le situazioni difficili che ci temprano e ci fanno progredire, ciò che richiede il minimo sforzo utilizza pochissime delle nostre facoltà, e il risultato è sempre scarso. Quindi non esitare davanti a un compito arduo, perché una sola realizzazione ti porterà maggiore soddisfazione di una dozzina di trionfi minori.

Ogni uomo disposto a pagare un prezzo può avere successo. Il prezzo non è denaro, ma riguarda lo sforzo e il sacrificio personale. La prima qualità essenziale per il successo è il desiderio di fare, di essere qualcosa. La seconda cosa riguarda invece imparare a farlo. L'uomo migliore in grado di realizzare qualsiasi cosa è quello con la mente aperta, quello che ha acquisito conoscenza. L'uomo che aspira al successo deve essere generoso, deve fare suo ogni tipo di conoscenza: essere capace non solo in ciò che riguarda il suo lavoro, ma in ogni parte di sé. Un uomo di questo tipo ottiene senz'altro il successo.

Il segreto del successo sta nel cercare sempre di migliorare se stessi, a prescindere da quale sia il tuo posto nel mondo. Impara il più possibile. Non fermarti a pensare a quanto poco puoi fare, ma concentrati su *quanto* puoi fare. Un uomo di questo tipo sarà sempre richiesto.

L'uomo che raggiunge la vetta è grintoso, coraggioso, un grande lavoratore, non è mai timido né incerto. A un uomo inesperto raramente viene dato un incarico di responsabilità e di potere. L'uomo che viene scelto ha ottenuto dei risultati assumendo un ruolo guida nel suo dipartimento. È stato scelto perché ha fatto valere i suoi sforzi con determinazione.

L'uomo che viene scelto nel momento cruciale non è un genio, non possiede un talento che gli altri non hanno, ha però imparato che i risultati possono essere raggiunti grazie a una profonda concentrazione e a un grande sforzo. Questi miracoli nel mondo del lavoro non avvengono per caso. Quell'uomo sa che l'unico modo perché una cosa di questo tipo possa avvenire è fissare un obiettivo e perseguirlo. È il solo motivo per cui alcuni riescono e altri falliscono. L'uomo di successo si abitua a vedere le cose realizzate ed è sempre sicuro del proprio successo. L'uomo che fallisce vede, invece, solo il fallimento. Lo agogna e lo attira a sé.

Secondo la mia opinione, ogni uomo con il giusto tipo di formazione potrebbe avere successo. È un vero peccato che a tanti uomini e donne dotati di capacità e talento sia permesso di sprecarlo.

Spero un giorno di vedere un filantropo milionario fondare una scuola per la riabilitazione di coloro che sono stati oppressi dagli insuccessi, non potrebbe investire i suoi soldi in niente di meglio. In un solo anno la scienza della psicologia pratica potrebbe compiere per lui dei veri miracoli. Potrebbe avere agenzie che si occupano di uomini che hanno smesso di credere in se stessi, che per una qualche infermità hanno indebolito la loro volontà, che a causa di un dolore o della sfortuna si sono lasciati andare allo sconforto. All'inizio tutti hanno bisogno di essere aiutati ma,

generalmente, invece di bussare alla porta di chi potrebbe salvarli, si lasciano andare. Il risultato sarà spiacevole, i loro poteri latenti non si svilupperanno e sia loro stessi che il loro mondo saranno degradanti.

Mi auguro davvero che in un prossimo futuro qualcuno si faccia avanti e utilizzi alcuni dei suoi milioni per sostenere quegli uomini che soffrono. Tutti hanno bisogno di sapere che in loro esiste una fonte onnipotente pronta ad aiutarli. Facendo forza su di essa le loro menti passeranno dalla disperazione alla speranza e l'attesa sarà, allora, ripagata.

Quando un uomo, oggi, smette di credere in se stesso può rifarsi solo attraverso la propria forza di volontà. L'incoraggiamento e la consulenza che potrà ricevere saranno di natura ispiratrice, ritrovare la sua strada sarà un compito solitario. Deve smettere di sprecare le sue energie e reindirizzarle alla costruzione di una carriera utile.

Oggi dobbiamo combattere e vincere le nostre debolezze da soli. Non aspettare l'aiuto di nessuno. Preparati spiritualmente, sii fermo nei propositi che formulerai e risolvi e affronta i tuoi vizi e le tue debolezze. Nessuno può fare questo al tuo posto. Gli altri possono incoraggiarti, niente di più.

Non mi viene in mente niente se non la carenza di salute, l'unica cosa che potrebbe interferire con la scalata al successo. Non c'è altro impedimento che non si sia in grado di superare, bastano la determinazione, la grinta e la forza di volontà.

L'uomo con grinta e volontà può essere povero oggi e ricco domani. La forza di volontà è un bene maggiore del denaro. La volontà ti strapperà dall'abisso del fallimento, devi solo dargliene la possibilità.

Gli uomini che ricoprono le più alte cariche, di solito, hanno ottenuto tali vittorie scontrandosi contro probabilità sfavorevoli. Basta fermarsi a pensare a quante difficoltà hanno dovuto affrontare i più grandi inventori prima di diventare uomini di successo. Contrastati anche da parenti e amici, eppure hanno resistito con risolutezza e coraggio fino a quando non sono riusciti a perfezionare le loro invenzioni che si sono poi dimostrate fondamentali per il progresso dell'umanità.

Tutti vogliono davvero fare qualcosa, ma solo alcuni mostrano la forza necessaria per compiere veramente quel sacrificio. C'è solo un modo per realizzare davvero qualcosa: andare avanti nonostante tutto e portare a termine l'obiettivo prefissato. Un uomo potrebbe compiere tutto in un solo giorno se solo mettesse il suo cuore nella corretta predisposizione e facesse di tutto affinché niente possa interferire. Gli ostacoli sono facilmente superabili per l'uomo che decide di realizzare il desiderio del suo cuore. Più grande è l'uomo, più piccolo apparirà l'ostacolo; viceversa, più piccolo è l'uomo più grande apparirà l'ostacolo. Guarda sempre ai vantaggi che si guadagnano superando gli ostacoli, questo ti darà il coraggio necessario per proseguire lungo la strada della conquista.

Non aspettarti di navigare in acque sempre placide. Molte parti del tuo viaggio potrebbero rivelarsi difficili. Ma non lasciare che delle turbolenze ti mettano fuori gioco. Persevera e continua il tuo viaggio. Proprio la tempesta ti metterà alla prova e mostrerà il materiale di cui sei forgiato. Non fermarti mai a lamentarti dei tempi difficili, ma pensa invece a quanto sono stati piacevoli quelli precedenti. Guarda con gioia le pianure che si stendono davanti a te.

Non lasciare che una battuta d'arresto fermi il tuo viaggio. Pensa invece a come superare quell'ostacolo per poter proseguire il tuo cammino e raggiungere il tuo obiettivo.

Lezione 2
L'autocontrollo
e il potere della concentrazione

Dal punto di vista psicologico, l'uomo non è sufficientemente sviluppato. Non ha padronanza di sé e autocontrollo nella concentrazione, tutte capacità che gli appartengono di diritto. Non è allenato come dovrebbe. Ogni mente equilibrata possiede la facoltà il cui scopo primario è progettare, dirigere e concentrare le operazioni mentali, in senso fisico e psicologico.

L'uomo deve imparare a controllare non solo la sua mente, ma anche i suoi movimenti corporei. Quando le facoltà di controllo (autonome) sono in condizione di non allenamento, gli impulsi, le passioni, le emozioni, i pensieri, le azioni e le abitudini della persona soffrono di mancanza di regolamentazione e la capacità ci concentrazione è pessima. Non perché la mente sia debole ma perché non è adeguatamente sviluppata.

Quando la facoltà di autoregolamentazione non è sviluppata, gli impulsi, gli appetiti, le emozioni e le passioni prendono il sopravvento e la mente diventa irrequieta, impulsiva, emotiva, irregolare. Ecco le conseguenze di una scarsa concentrazione mentale.

Quando la facoltà di autocontrollo è in fase di sviluppo, la persona lamenterà sempre una mancanza di potere. Quindi non si può imparare a concentrarsi finché non si sviluppano le relative competenze.

Dunque, se la tua concentrazione non è efficace, la causa può essere una di queste:

1. Carenza dei centri motori,
2. Una mente impulsiva ed emotiva,
3. Una mente non addestrata.

Il terzo caso si può risolvere con l'esercizio. È il più semplice da correggere. Lo stato impulsivo ed emotivo della mente si modifica frenando la rabbia, la passionalità, l'odio, l'eccitazione, i forti impulsi, le emozioni intense, le irritabilità eccetera.

È impossibile concentrarsi quando ci si trova nel pieno di uno di questi stati. Si possono ridurre con metodi naturali, è sufficiente evitare certi alimenti e certe bevande eccitanti, così da ottenere calma, fermezza, autocontrollo e prudenza.

Correggere la carenza dei propri centri motori è la parte più difficile perché, come per un cervello poco sviluppato, bisogna lavorare sulla forza di volontà. Ci vuole del tempo.

Molti sono convinti che entrare in uno stato negativo voglia dire concentrarsi. Non è così. C'è chi pratica la meditazione, ma concentrarsi vuol dire ben altro. Chi è in uno stato negativo da molto tempo non può, di fatto, concentrarsi per bene. Sviluppa semmai un'astrazione della mente o addirittura un'assenza mentale. Il suo potere di concentrazione si indebolisce e diventa inutilizzabile.

Queste persone, alla lunga, danneggiano il proprio cervello.

Invece, per sapersi concentrare, è necessaria una grande forza d'animo: chi è debole non può farcela, è solo una questione di volontà. La mente che non può focalizzarsi su un argomento è debole; la mente che non sa riconoscere i propri confini è debole. Ma la persona che sforza la propria mente attorno a un problema, non importa quale sia, rimuove ogni impressione di negatività dai suoi pensieri. Concentrarsi prima, durante e in seguito: ecco cosa vuol dire possedere una perfetta forza d'animo.

Attraverso l'applicazione, una persona è in grado di raccogliere e conservare le proprie energie mentali e fisiche sul luogo di lavoro. Una mente attenta è più adatta a formulare pensieri, parole, azioni e pianificazioni. La persona che permette alla sua mente di vagare e fantasticare non potrà realizzare mai qualcosa di grande in questo mondo. Spreca le sue energie. Se si lavora, si pensa, si parla e si agisce senza uno scopo, si permette alla propria mente di vagare, rendendo impossibile la concentrazione. Sei concentrato quando dici a te stesso: "Voglio e posso. Ce la farò".

Se sprechi il tuo tempo leggendo storie sensazionalistiche o giornalacci di gossip stimoli le tue facoltà emotive, ti appassioni o ti infervori. Vale a dire: ti indebolisci. Non sarai ingegnere dei tuoi progetti per il futuro, non sarai mai in grado di pilotare da te il tuo successo.

La concentrazione mentale si può sviluppare solo osservando da vicino. Qualsiasi tipo di sviluppo pretende la massima attenzione. Devi regolare il tuo pensiero e i tuoi sentimenti. Nel guardare a te stesso e alle tue azioni, o osservando come si muovono gli altri, stimoli una facoltà che, anche solo continuando a guardarti intorno, migliori di giorno in giorno. Questa ti aiuterà in futuro quando vorrai progettare i tuoi scopi nella vita. Ma per farlo al meglio, devi aver sviluppato questa capacità di osservazione che conduce inevitabilmente a una concentrazione consapevole. Solo una mente allenata sa come focalizzare. Prima di voler conservare un certo pensiero, devi capire che il pensiero è concentrazione. Chi non sa governare i propri desideri, le idee, i progetti e lo studio non può avere un vero e proprio successo. Chi alterna momenti di quiete a scatti di rabbia, non può conoscere l'autocontrollo. Non è padrone della propria mente o dei pensieri, né tantomeno dei suoi sentimenti. È condannato all'insuccesso. Quando si irrita, irrita anche gli altri e polverizza qualsiasi possibilità di legame con il prossimo. Ma la persona che sa dirigere le proprie energie e sfruttarle al momento opportuno, per esempio al lavoro, ha il controllo su tutto il proprio operato e un futuro all'insegna del guadagno. Può rendere ogni sua mossa preziosa e nobile.

Al giorno d'oggi l'uomo che si infervora è considerato sgradevole. Chi invece mostra una buona educazione, parla con calma e coltiva un atteggiamento rilassato è attento a ciò che fa e concentra la propria mente su un problema alla volta. Tiene fuori tutto il resto.

Quando parli con qualcuno, prestagli attenzione e non lasciare che la tua mente vaghi altrove. Cerca di porre sullo stesso piano la tua volontà e la tua intelligenza. Inizia dal mattino e mantieni questo atteggiamento per tutto il giorno. Se vuoi, prova a fare un elenco delle tue azioni svolte durante la giornata e verifica se sei stato determinato fino in fondo. Se la risposta è no, puoi sempre riprovarci domani. Cerca il tuo equilibrio e sempre maggiore sarà la tua concentrazione. Non andare mai di fretta e ricorda che più perfezioni la tua attenzione più numerose saranno le tue possibilità.

Poiché concentrazione vuol dire successo, più sarai capace di governare te stesso meglio affilerai la tua mente. Se agisci con impegno i risultati saranno perfetti. Quando parli con qualcuno devi avere delle idee ben chiare in mente. Concentrati sull'argomento di cui parli, fai attenzione alle reazioni del tuo interlocutore ma non dimenticare mai il tuo scopo iniziale. Altrimenti sprechi la tua energia e non ottieni quanto sperato. Confronta come agiscono una persona dal carattere forte e una persona comune. Guarda come la prima dimostra un controllo totale del proprio corpo. Adesso nota come la

persona comune muove gli occhi, nota le braccia, le dita, lo spreco incredibile di energia che mette in atto. Tutti quei movimenti inconsapevoli abbattono le sue cellule vitali e riducono il suo potere, dando poi risultati prevedibili di frustrazione e nevrosi.

Pertanto non sprecare la tua energia, è la tua ricchezza vitale. Immagina un treno ad alta velocità che sfreccia sulle rotaie. Se si tira la leva del freno, il motore è costretto ad arrestarsi e tutto si ferma. Lo stesso accade dentro di te. Se desideri sfruttare il tuo carburante naturale, devi sapere quale leva tirare al momento giusto. Non perdere mai di vista la stazione di arrivo, cioè il tuo scopo nella vita. Per arrivarci devi imboccare i binari giusti, non puoi permetterti di distrarti.

Niente danneggia l'energia quanto lo stato di eccitabilità. Per questo una persona irritabile non sarà mai davvero magnetica; è raro che un irascibile venga ammirato o amato da qualcuno. Non ha le qualità per ricevere affetto. La rabbia, il sarcasmo velenoso, la suscettibilità non fanno che indebolirlo. Chi permette a se stesso di arrabbiarsi per ogni sciocchezza quotidiana diventerà sempre più nervoso, giorno dopo giorno, fino a consumarsi.

Una persona incapace di controllarsi non sa neppure cos'è la concentrazione. Quando la mente trova il modo per ragionare correttamente, l'energia di ogni sua cellula si dirige verso un determinato canale e si genera una forte influenza personale. Ognuno di noi possiede molte migliaia di piccole cellule dentro cui si riproducono energia e vitalità. Se quest'energia non viene sprecata, ma si tiene sotto controllo, la persona diventa influente e stimata dal prossimo. In caso contrario il fallimento è assicurato.

Come è impossibile per una pentola a pressione lavorare adeguatamente con un coperchio non sigillato a dovere, così per te è assai improbabile avere successo se fai fuoriuscire tutta la tua energia interna tramite il nervosismo, la frustrazione o l'irritabilità.

Ogni neurone del nostro cervello è un centro di pensiero e azione. Emette una forma intelligente e quando questa forza, tramite il pensiero e le azioni, è controllata da una mente moderata, metodica e attenta il risultato sarà magnetismo, vitalità e benessere. I muscoli, le ossa, i legamenti, le mani, i piedi, il sistema nervoso sono tutti agenti che eseguono gli ordini della mente.

Il solo scopo della facoltà della volontà è mettere in moto il meccanismo fisico mentre l'energia viaggia lungo i binari dei muscoli e dei nervi. Solo per questo motivo, se ti sforzi di possedere un autocontrollo totale dei messaggi, degli impulsi, dei pensieri, delle emozioni e delle azioni fisiche svilupperai la padronanza di te, che potrà condurti a un successo ineguagliabile.

Qualsiasi esercizio o lavoro che eccita la mente stimola i sensi, risveglia le emozioni e mette in moto gli appetiti. Quindi confonde, spaventa, sovreccita e indebolisce il potere di concentrazione. Ecco la ragione per cui qualsiasi tipo di eccitazione eccessiva è dannosa. Chi beve troppo ha crisi di temperamento, è aggressivo, così come le persone abituate a mangiare cibi eccitanti alzano la voce, sono invadenti, sviluppano le loro emozioni diventando improvvisamente impetuose e sgradevoli. Chi invece è guidato dalla propria intelligenza sa sviluppare la propria concentrazione.

Le persone ostinate, emotive, votate all'eccesso riescono a concentrarsi, qualche volta. Ma la loro è una pratica incostante, alterata, non è mai uniforme e serena. La loro energia è intermittente, a volte ne hanno tanta, un attimo dopo ne hanno pochissima. La sprecano con grande facilità.

Il metodo migliore per capirlo è pensare a una pistola. Quando vuoi, la pistola spara. Ma se la tua pistola spara prima del dovuto sprechi munizioni e non centri il bersaglio. Ed è quello che fa la maggioranza delle persone. Lasciano che la loro energia spari a casaccio, mettendo in pericolo se stessi e gli altri. Gettano via il proprio potere, il magnetismo, perdendo ogni occasione. Si tratta di persone che non sanno essere piacevoli agli occhi degli altri perché non sanno controllarsi.

Per loro è fondamentale fare pratica di concentrazione. Devono dominare appieno i loro pensieri,

gestire in modo sano le emozioni e svolgere correttamente i loro movimenti. Dalla mattina alla sera, dalla sera alla mattina devono allenare la mente alla stabilità, per dirigere e mantenere l'energia.

La maggior parte della gente avrebbe tutta la forza dinamica di cui ha bisogno se si concentrasse in modo corretto. È in possesso del meccanismo, ma senza un ingegnere non può certo andare molto lontano. L'ingegnere in questo caso è il potere di autocontrollo. Chi non sviluppa le proprie qualità di progettazione non otterrà niente dalla vita.

Il buon ingegnere è responsabile di ogni suo piano. Ogni cosa è progettata per un certo sviluppo. Ogni tuo gesto ti dice se progredirai o se degenererai. Non dimenticarlo. Se sei in balia dell'insicurezza su questo o quel lavoro da intraprendere, pensa soltanto se può farti crescere o perdere del tempo. E agisci di conseguenza.

Il motto "lavora quando lavori e gioca quando giochi" è preziosissimo. Quando ti dedichi a un'attività di svago devi pensare solo a quella, e godertela. Se la tua mente è immersa nell'amore non devi pensare ad altro e l'intensità del tuo amore sarà sempre maggiore. Quando concentri la tua mente su "te" (il tuo io reale) e le sue splendide possibilità, sviluppi un'alta opinione di te stesso. Se lo fai con costanza aumenti il tuo potere. Quando cammini per la campagna e respiri aria pulita, guardando alla bellezza della natura, degli alberi e delle piante, anche in quel momento ti stai concentrando. Andando al lavoro ogni mattina stabilisci un'abitudine e diventi sistematico, ma se arrivi in orario un giorno sì e un giorno no, ecco che stai diventando irregolare e ciò ti potrà solo nuocere.

Allo stesso modo avviene con la concentrazione: se la fissi costantemente su un pensiero e la mantieni per intervalli uguali e ripetuti, ti stai concentrando. Fissando la mente su un certo oggetto focalizzi l'attenzione, come le lenti di una macchina fotografica che mettono a fuoco un bel paesaggio. Devi sperimentarlo, mantenere l'attenzione fissa per un certo periodo di tempo. Osserva attentamente, altrimenti il tuo progresso rallenterà. Respira profondamente e non solo per migliorare la tua salute: ricorda che va tutto a tuo vantaggio. Riceverai più amore, più potere, più vita. Ogni lavoro ci fa migliorare.

Potresti pensare che sia stupido tentare di sviluppare la concentrazione con degli esercizi muscolari ma non devi dimenticare che la tua mente è strettamente collegata ai tuoi muscoli e ai nervi. Quando questi sono stabili, anche la mente lo è, se però lasci che i tuoi nervi perdano il controllo o che la tua mente si distragga, non riuscirai a governarti.

Perciò gli esercizi sono importanti, rendono stabili nervi e muscoli, verso la completa concentrazione. Ognuno di noi riceve costantemente impulsi che, se controllati e indirizzati correttamente, ci spingono a vivere un'esistenza di ricchezza e prosperità. Questo è il motivo per cui una persona deve controllare i movimenti degli occhi, dei piedi, delle dita e così via. Per questo è fondamentale saper gestire il proprio respiro.

Le espirazioni lente e prolungate hanno un effetto meraviglioso. Rilassano la circolazione, l'azione muscolare, i nervi e i muscoli della mente. Se il cuore è irrequieto, la circolazione non è regolare o se l'azione di un polmone non è uniforme la mente diventa instabile e non riesce a concentrarsi. È il motivo per cui una respirazione controllata diventa così importante per la salute.

Non devi solo risvegliare la mente, ma tenere sotto controllo anche gli occhi, le orecchie, le dita. Ciascuno di questi organi di senso contiene delle menti in miniatura controllate dalla mente principale. Ti svilupperai molto più velocemente se ci pensi.

Se hai mai incontrato un grande uomo, o letto qualche biografia, ti accorgerai come spesso siano inclini a far parlare gli altri. Generalmente è più facile parlare che ascoltare. Non c'è esercizio migliore per la concentrazione che prestare la massima attenzione mentre qualcuno ti parla. Oltre a

imparare quel che dice, svilupperai un miglioramento mentale e fisico.

Quando stringi la mano a qualcuno, pensa che quella mano contiene centinaia di singole menti ciascuna delle quali contiene una propria intelligenza. Quando senti questa sensazione la mano mostra una sua personalità. Non stringerla in maniera svogliata, dimostreresti timidezza e debolezza. Trasmetteresti poca personalità e nessuna passione o magnetismo. Quando due anime ben sviluppate si stringono la mano, lo fanno in maniera vigorosa. Un brivido scorre fra i due.

Quando non c'è passione la vita è priva di fascino. La stretta di mano ne è una prova. Si dovrebbe studiare a fondo quanta importanza ha questo gesto per i nostri rapporti sociali. Una persona che ama irradia amore, una che odia irradia ostilità. Chi ha una natura malvagia, un predisposizione alla cattiveria, ai pensieri malvagi è sempre scostante, sgradevole e inaffidabile. Se permetti a te stesso di diventare irascibile, osserva in che modo stai respirando e imparerai una bella lezione. Nota quanto il tuo respiro è carico d'odio. E osserva poi come respira chi vive in armonia con il mondo, chi vive nella nobiltà delle emozioni. Se sei pieno di buoni pensieri, respiri un'abbondante quantità di ossigeno e l'amore ti riempie l'anima. L'amore sa sviluppare una persona, anche fisicamente e socialmente. Respira profondamente se sei felice e otterrai vitalità e forza, potrai stabilizzare la tua mente e accrescere il tuo potere di concentrazione. Per essere magnetico e potente.

Se vuoi di più dalla vita, pensa con amore. Se non hai sentimenti né dolcezza, non potrai piacere agli altri. Eleva il tuo amore con volontà e la tua vita si riempirà.

La mano dell'amore magnetizza sempre, ma deve essere costante. Da una stretta di mano si capisce quando il sentimento è positivo per gli altri. La prossima volta che ti senti irritabile, mostrati capace di usare la volontà e sii paziente. È un ottimo esercizio di autocontrollo. Ti aiuterà a mantenere la calma e a respirare lentamente. Se ti accorgi di parlare a voce troppo alta, controllati e parla in modo chiaro e gentile. Controlla il volume della voce, pensa che puoi mantenere il tuo equilibro e vedrai come riuscirai a migliorare la capacità di concentrarti.

Se ti capita di conoscere persone di una certa importanza, assumi un atteggiamento sereno. Sempre. Osservali e poi osserva te stesso. Gli esercizi statici sviluppano le facoltà motorie e aumentano il potere della concentrazione. Se ti senti sempre nervoso, debole o irritabile, stai in piedi con il petto in fuori e comincia a respirare profondamente. Ti accorgerai che l'irritabilità svanisce e una calma silenziosa si impadronisce di te. Se frequenti gente permalosa e collerica, lasciala perdere, così da maturare la tua capacità di concentrazione. La gente arrabbiata, dogmatica, sgradevole e nevrastenica può solo indebolirti. Smetti di frequentarla.

Ogni esercizio può offrirti un migliore controllo delle orecchie, delle dita, dei piedi, tutto a beneficio della regolarità mentale. Quando il tuo occhio è costante, anche la tua mente lo è.

Uno dei modi migliori per studiare una persona è quello di osservare le sue movenze fisiche, perché sono lo specchio della sua mente. Se è inquieta, agitata, irregolare, instabile, lo sarà anche mentalmente. Concentrazione significa controllo mentale e fisico Non puoi pretendere l'uno ed escludere l'altro.

Molte persone senza ambizioni hanno una mente pigra. Sono costanti, pazienti, hanno un buon controllo di sé eppure non sanno concentrarsi. Perché sono persone indolenti, inattive, perdigiorno e questo a causa della loro mancanza di energia. Non perdono il controllo perché hanno ben poca forza da controllare. Uomini e donne così sono senza carattere e niente può disturbarli. Le loro azioni sono costanti, certo, ma perché non hanno nessuna energia.

La persona che è forte internamente controlla la sua energia esteriore e fisica. Se una persona non ha energia mentale o fisica, deve svilupparla. Se ha un'energia che non riesce a controllare o guidare, deve imparare a farlo. Un uomo può essere molto capace ma se non decide di controllare le sue

capacità, sarà un buono a nulla.

Si sente tanto parlare dei vantaggi dell'attività fisica. Non c'è nulla che permetta il benessere fisico come l'esercizio, continuo e costante. Perché, come ho già detto più volte, solo quando impari a controllare il tuo corpo puoi riuscire a controllare la tua mente.

Lezione 3
Come guadagnare ciò che vuoi grazie alla concentrazione

Una persona ignorante potrebbe dire: “Come potresti ottenere qualcosa per il semplice fatto che la desideri?”. Io dico che, grazie alla concentrazione, puoi ottenere qualsiasi cosa. Ogni desiderio può essere esaudito. Ma perché ciò accada, devi concentrarti su quel desiderio. Desiderare soltanto non serve a niente. Serve convinzione.

Non viviamo in una favola, dobbiamo usare la forza del nostro cervello nelle fantasticherie come nelle cose davvero importanti. Fai attenzione ai tuoi desideri, fai una fotografia mentale di quello che vuoi e imposta la tua volontà in modo che la realizzi. Non lasciarti trascinare al largo senza timone. Devi sapere cosa vuoi fare e adoperare tutte le tue forze per farlo: ecco il successo.

Senti che puoi realizzare qualunque cosa quando ti impegni. Molti ce la mettono tutta ma poi al primo sentore di fallimento si arrendono. Ti faccio un esempio. Un uomo va in un negozio per comprare un articolo. L’impiegato gli dice: “Mi spiace, non ce l’ho”. Ma il cliente è determinato e domanda se può sapere dove trovarlo. Ancora una volta riceve una risposta insoddisfacente. Lui insiste e chiede di parlare col direttore e questo, dopo un colloquio, fa in modo che l’articolo venga prenotato.

Questo è il grande segreto della concentrazione che permette di ottenere tutto quello che vogliamo. Ricorda, la tua anima è un centro di potere che può avere qualsiasi cosa. “Troverò il modo di farlo!” è lo spirito vincente.

Conosco un uomo che è a capo di una grande banca. Ha iniziato come fattorino. Suo padre gli aveva regalato un distintivo con una grande P, dicendo: “Vedi figliolo, questa P vuol dire che tu prima o poi diventerai il presidente della tua banca. Voglio che questo pensiero rimanga vivido nella tua mente. Ogni giorno fa’ qualcosa che ti avvicini a questo obiettivo”. Ogni sera, dopo cena, ripeteva: “Cos’hai fatto oggi, figliolo?” e in questo modo il pensiero non gli passava mai di mente.

L'uomo si concentrò su come diventare presidente della banca. Suo padre gli disse di non far sapere a nessuno il significato della sua P. Una cosa è più divertente quando è avvolta nel mistero. In tanti hanno cercato di scoprire cosa volesse dire quella lettera. Solo quando il sogno si è avverato, e la candidatura a presidente si è fatta reale, quell’uomo ha voluto rendere noto il suo segreto.

Non sprecare i tuoi poteri mentali limitandoti a desiderare. E non disperdere le tue energie cercando di soddisfare ogni capriccio. Cerca di fare qualcosa per cui valga la pena sforzarsi. L’uomo che vuole tutto e subito può solo fallire. “Il potere a chi lo esercita”, diceva Emerson. Al giorno d’oggi il successo dipende in gran parte dalla Concentrazione delle Leggi Interne della Forza, perché quando esegui questa operazione risvegli il potere del pensiero che, se applicato agli affari, può assicurarti risultati duraturi.

Finché sei in grado di concentrarti, non esisterà limite alle tue forze. Questo grande universo si intreccia con altre miriadi di forze. Devi trovarti uno spazio tutto tuo e la sua riuscita dipende solo da

te. Attraverso la Legge Indistruttibile e Invincibile è possibile compiere azioni armoniche e, quindi, non aver paura di intraprendere la strada che desideri.

Tutto ciò che è giusto, è possibile. Ciò che è necessario avrà inevitabilmente luogo. Se una cosa è giusta hai il dovere di farla, anche se tutti ti dicono che stai sbagliando. "Quando sei con Dio, sarai sempre in maggioranza": ciò significa che la Legge Onnipotente Interiore è Dio e, se sei nel giusto, l'organismo che ti rappresenta è in grado di conquistare il mondo intero.

Non dire che vorresti essere un grande uomo o una grande donna. Puoi fare tutto ciò che è giusto e che vuoi fare davvero. Devi dire: è possibile. E lo farai. È necessario. Solo, renditi conto di questa possibilità, il resto verrà da sé. Hai delle facoltà latenti straordinarie e la forza di sottomettere qualsiasi intralcio ai tuoi piani.

"La mia anima è invincibile, rappresento la legge della forza infinita, legge di tutto il potere. Questo Dio interiore è tutta la mia forza e un aiuto sempre presente al momento del bisogno. Nelle maggiori difficoltà avvengono i suoi più grandi trionfi attraverso di me. Più alti sono i miei ostacoli più si accresce la mia forza.
La mia fede interiore è più che sufficiente. Il giusto deve prevalere. Solo la saggezza io domando, e il potere di conoscere e seguire la via della giustizia. Il mio sé più elevato è fatto di saggezza. Io, a esso, mi avvicino sempre di più."

Lezione 4
Concentrazione, quella forza silenziosa che produce i risultati in ogni attività

Innanzitutto voglio farti capire quanto sia potente il pensiero. Sono bastati dei pensieri di terrore per far diventare i capelli bianchi a una persona nel giro di una notte. A un prigioniero condannato a morte è stato detto che se avesse acconsentito a un esperimento e vi fosse sopravvissuto, l'avrebbero graziato. Lui ha accettato. L'esperimento consisteva nello stabilire quanto sangue è in grado di perdere un uomo restando ancora in vita. Gli hanno fatto un lieve taglietto alla gamba, così sottile che non è uscita nemmeno una goccia di sangue. Ma la cella era completamente al buio e il condannato si era talmente convinto di morire dissanguato che il giorno dopo lo hanno trovato morto per lo spavento.

Questi due esempi ti fanno capire, anche in minima misura, quanto il pensiero sia potente. Capire accuratamente quali siano le sue potenzialità sarà per te una grande ricchezza. Attraverso il potere del pensiero concentrato puoi fare tutto quello che desideri. Dal pensiero si può accrescere la propria forza ed efficienza. Sei circondato da ogni genere di pensiero: alcuni sono buoni, altri cattivi. Sono questi ultimi che ti governano se il tuo atteggiamento mentale non è positivo.

Se soffri di ansia, malumori, preoccupazione, sconforto, scoraggiamento e simili stati d'animo è perché sei vittima di pensieri incontrollati. Ti renderai conto di quanto sia importante il controllo dei tuoi pensieri. Il pensiero fa di te ciò che sei. Quando cammino per strada o guardo i volti delle persone ti so dire come ognuna di loro trascorra la propria vita. Glielo si legge in faccia, come uno specchio che riflette il loro volto interiore. E penso che la maggior parte di questa gente è riuscita solo a sprecare la propria vita.

La comprensione del potere del pensiero risveglierà in te delle possibilità che non hai mai neppure sognato. Non dimenticare che i tuoi pensieri stanno creando il tuo ambiente e che i tuoi pensieri lo possono modificare e trasformare. Questa non è forse un'occasione per imparare a farlo?

I buoni pensieri sono costruttivi. I pensieri malvagi sono distruttivi. Chi desidera fare il bene ottiene un grande potere.

Voglio farti capire fino in fondo l'importanza dei tuoi pensieri e il modo in cui puoi renderli preziosi. Farti capire che loro vengono a te tramite dei fili invisibili e ti influenzano. Se i tuoi pensieri sono di natura elevata, entrerai in contatto con persone dello stesso calibro mentale e sarai in grado di aiutare te stesso. Se sono pensieri disonesti, ti condurranno a persone disoneste che tenteranno di ingannarti. Ma se i tuoi pensieri sono nel giusto, ispirerai fiducia al tuo prossimo.

Non appena guadagnerai fiducia, la tua forza aumenterà. Imparerai presto il valore meraviglioso

dei tuoi pensieri e potrai diventare sempre più sereno anche nei momenti difficili. I pensieri di Giustizia e Buona Volontà ti mettono in armonia con la gente che vale qualcosa nel mondo, in grado di aiutarti quando ne hai bisogno.

Ora puoi capire perché è così importante la concentrazione e la giusta direzione del pensiero. È di vitale importanza che la gente si fidi di te. Quando due persone si incontrano, non hanno mai il tempo di guardarsi l'un l'altra. Si accettano secondo un istinto che gli suggerisce di fidarsi. Quando tu incontri qualcuno di negativo però percepisci nel suo atteggiamento qualcosa che ti insospettisce. Non sai perché ma qualcosa ti dice di non fidarti.

I pensieri producono azioni. Quindi fai attenzione ai tuoi pensieri. La tua vita cambia a seconda di quello che pensi. C'è un potere spirituale sempre a disposizione per te, e quando ne sarai degno, potrai sfruttarlo per ricevere tutte le cose buone della vita senza particolari sforzi. I raggi del sole splendono sui nostri giardini ma siamo anche in grado di piantare degli alberi che interferiscono con la luce del sole e gettano delle lunghe ombre.

Esistono delle forze invisibili pronte ad aiutarti. Sono forze silenziose. "Raccoglierai quello che hai seminato". Dentro te esistono dei poteri che, se sviluppati, possono darti una felicità inimmaginabile. La maggior parte delle persone va sempre di fretta, senza rendersi conto che così facendo fugge dalle cose che va cercando.

Con la concentrazione puoi rivoluzionare la tua vita, fare dei progressi infinitamente grandi e senza alcuno sforzo. Guarda dentro te e troverai la macchina più tecnologica e straordinaria mai inventata.

Vediamo adesso come parlare con saggezza.

Per parlare con saggezza è necessaria una concentrazione almeno parziale sulle facoltà e sulle forze del soggetto a portata di mano. Il discorso interferisce con i poteri di focalizzazione mentale, pertanto è bene fare una pausa e, prima di parlare, riordinare le idee. Chi riesce a mostrare più saggezza durante un dialogo è chi sa sfruttare i propri silenzi. La maggior parte delle persone non sa neppure cosa sia il vero silenzio, anzi crede sia una cosa semplice quando non lo è affatto.

Durante il vero silenzio ci mettiamo in contatto con la Legge Interiore e tutte le forze diventano silenti e si trovano in uno stato di potenza elevata. Vanno oltre i suoni vibratori percepibili dalle nostre orecchie. Chi desidera andare al di là dell'ordinario dovrebbe aprire da sé i canali interni che conducono alla Legge Assoluta dell'Onnipotente.

Questa operazione si può effettuare solo con la pratica della concentrazione. Devi ripetere questi pensieri dentro di te e crederci:

Nel silenzio affido il controllo totale al mio Sé Superiore.
Sarò fedele al mio Sé Superiore.
Vivrò fedele nella concezione delle cose positive.
So che è nel mio interesse fare sempre del mio meglio.
Desidero la saggezza perché io possa agire da saggio per me e per gli altri.

Nel prossimo capitolo ti parlerò di quella legge misteriosa che unisce tutta l'umanità con il pensiero cooperativo, essenziale per scegliere le nostre amicizie.

Lezione 5
Come la concentrazione del pensiero tiene unita l'umanità

Tu possiedi il potere di realizzare qualunque desiderio. Il successo è il risultato di un certo modo di pensare. Ti farò vedere come *pensare* per ottenerlo.

Il potere di attrarre successo è già dentro di te. Le barriere che escludono queste possibilità dipendono dal tuo controllo. Hai un potere illimitato di pensiero ed è questo che ti mette in contatto con la fonte onnisciente.

Il successo è il risultato di determinati stati d'animo mentali o di certi atteggiamenti del pensiero. Questi stati d'animo possono essere controllati e trasformati in volontà. Sei evoluto rispetto a quando eri solo un atomo perché sei in possesso del potere del pensiero. È una forza che non ti abbandonerà mai e ti sosterrà fino alla raggiunta perfezione. Così come ti evolvi, allo stesso modo puoi crescere nel creare nuovi desideri gratificanti.

Il potere di scelta è dentro te. Ma anche le barriere che rallentano la tua evoluzione sono dentro di te. Si chiamano *ignoranza*. Un pensiero ben concentrato compie dei risultati che sembravano impossibili e ti fanno realizzare l'ambizione a cui tieni di più.

Mentre abbatti le barriere della limitazione, risvegli nuove ambizioni. E cominci a sperimentare con consapevolezza il potere del pensiero.

Se comprendi che solo attraverso una profonda concentrazione entri in contatto con l'onnipotenza, tu eliminerai completamente e con convinzione i tuoi limiti e, nello stesso tempo, scaccerai tutte le paure e le altre forze negative che lavorano costantemente contro di te. Così facendo potrai garantirti il successo di ogni tua impresa.

Quando impari a concentrarti rafforzi il tuo pensiero, ed è possibile controllare tutte le creazioni mentali, che a loro volta determinano tutto il tuo ambiente fisico circostante. Potrai padroneggiare le circostanze e sarai sovrano del tuo regno. È altrettanto facile circondare la tua vita con ciò che vuoi come prima facevi con le cose indesiderate. Dipende tutto dalla tua volontà. Non ci sono muri che ti impediscono di ottenere ciò che vuoi, sei tu l'artefice del tuo destino.

Se scegli la via della negatività, entrerai in opposizione con i piani onnipotenti dell'universo e allora non meriterai che il fallimento. Al contrario, se fondi i tuoi desideri sulla lealtà e la giustizia, potrai rifornirti di tutto il potere universale che ti serve e, invece di fallire, andrai incontro a un successo finale senza precedenti.

Non importa se all'inizio il sentiero sembrerà buio o poco illuminato. Non ti devi scoraggiare, mantieni una fede incrollabile nell'esito finale. Pianifica con cura e fai bene attenzione che ogni tua mossa non sia in contrasto con le leggi della giustizia universale. La cosa essenziale, che non devi dimenticare mai, è tenere a bada le forze distruttive. Non esiste un potere più grande della convinzione, che nasce a sua volta dalla consapevolezza, di un pensiero in armonia con le leggi divine.

Può succedere che facendo del male, cioè portando avanti una causa ingiusta, tu abbia dei risultati apparentemente positivi per quanto riguarda il successo personale. Si tratta solo di successi temporanei, gradualmente ogni cosa da te costruita si scontrerà con la Giustizia e si sbriciolerà inevitabilmente. I progetti che non si basano sulla verità producono vibrazioni discordanti e sono quindi sempre in uno stato di autodistruzione. Non cercare mai di costruire su fondamenta inaffidabili. Sarà una dolorosa perdita di tempo. Potresti mettere temporaneamente da parte il tuo desiderio di fare del bene ma le sue vibrazioni interferiranno con i tuoi piani ingiusti fino a che non sarai obbligato a tornare sulla retta via.

La fretta è cattiva consigliera. Pertanto, quando tutto sembra procedere contro di te, placa ogni tua paura, allontana i pensieri negativi e difendi la dignità della tua vita morale e spirituale. "Dove c'è volontà, c'è via d'uscita". È proprio così, con la volontà puoi trovare la tua strada, puoi assicurare nuovo vigore alle tue forze. Salire sempre più in alto.

Quando tutto sembra triste e deprimente ecco il momento giusto per rialzarti, per sfoderare tutta la tua calma, la luce, la luminosità di cui sei capace.

"Ho fede e semino pensieri di successo, confido nel sole che mai smetterà di brillare e mi donerà un raccolto generoso per la nuova stagione."

Non è sempre necessario pensare al successo di un'impresa se sei impegnato a realizzarla. Infatti, quando il corpo è inattivo, la mente è più libera di cogliere nuove idee.

Quando sei impegnato fisicamente in qualcosa, stai pensando lungo dei canali costruiti in precedenza. Quando ti trovi in uno stato d'animo negativo non riesci a controllare i pensieri con la forza di volontà. Quando si è in uno stato d'animo negativo si attraggono pensieri di natura analoga, attraverso la Legge dell'Attrazione. Ecco perché è così importante produrre pensieri di successo per attirare cose positive.

Se non hai mai effettuato uno studio su questo argomento, potresti credere che si tratti di sciocchezze mentre invece è un fatto accertato che pensare negativo porta al disastro, mentre pensare positivo conduce al successo. Molte persone che pensano al fallimento, lo attraggono. Ma una volta comprese appieno le leggi del pensiero, ti verrà spontaneo avere un atteggiamento mentale incline alla verità, al bene e al successo, ogni sforzo sarà meno pesante del precedente e tutto ti sembrerà in discesa. Esistono forze che aiutano la mente che difficilmente l'uomo comune riesce a immaginare. Se impari a credere nel valore del pensiero e nelle sue leggi, vedrai come le tue entrate a fine mese si moltiplicheranno.

Il seguente metodo può aiutarti a ottenere maggiore controllo sul pensiero. Se non sai controllare le paure, è sufficiente dire alla tua forza di volontà:

"Non vacillare, perché io non sono davvero solo. Sono circondato da forze invisibili che mi aiutano a scacciare le apparenze sfavorevoli."

Così dicendo il coraggio si fortifica. La sola differenza tra l'uomo coraggioso e il codardo sta nella forza di volontà e nella speranza. Quindi, se non hai successo, credi, spera, desideralo.

È possibile utilizzare questo metodo anche per aumentare i tuoi pensieri di aspirazione, immaginazione, attesa, ambizione, comprensione, fiducia e sicurezza. Se le cose vanno male e ottieni

solo ansia, rabbia, scoraggiamento, indecisione o preoccupazione è perché non hai ricevuto la cooperazione dei poteri superiori della mente. Con la tua volontà puoi organizzare i poteri mentali per modificare il tuo stato d'animo e le circostanze che ti riguardano.

Di recente mi è stato chiesto se è bene concentrarsi su ciò che si mangia o su ciò che si vede durante una passeggiata. Ho risposto che non importa quello che si fa, quanto il fatto che devi pensare una cosa alla volta. L'idea è quella di essere capaci di controllare i tuoi gesti meno importanti, perché durante la concentrazione non puoi pensare a tutto. Devi essere in grado di mantenere sempre sotto controllo le tue facoltà, in modo costante. E se non riesci a impedire alla tua mente di vagare mentre compi dei gesti futili, immagina quanta fatica richiederà concentrarti su un atto veramente importante.

L'uomo che sa concentrarsi è un uomo felice e non ha tempo da perdere. Non è vittima del tempo. Ha sempre qualcosa da fare. Non si mette a rimpiangere il passato, non ha spazio per l'infelicità. Se, a dispetto dei nostri fallimenti, ripensiamo alla nostra grande fortuna, la verità e la forza, come una corrente elettrica, entreranno nella nostra vita come un diritto acquisito.

La volontà non agisce con chiarezza, decisione e prontezza se non siamo addestrati. Esistono pochissime persone che sanno quello che fanno in ogni minuto della loro giornata. Questo perché sono costantemente concentrate.

Se permetti a te stesso di preoccuparti o di farti prendere dalla fretta, la mente soggettiva non avrà il tempo di memorizzare il da farsi, e di conseguenza non sarai perfettamente consapevole delle tue azioni.

Se hai compreso la precisione pratica e la veridicità della concentrazione del pensiero, presto sarai in grado di concentrarti.

Lezione 6
Aumentare la Voglia di Fare

La Voglia di Fare è la più grande potenza del mondo. Si occupa della realizzazione umana, a cui nessuno può porre dei limiti. Le cose che oggi sappiamo fare solo pochi anni fa sarebbero state impossibili. Infatti oggi si dice: "Tutto è possibile".

La Voglia di Fare è una forza strettamente pratica e non è tanto facile spiegare di cosa si tratta. Un po' come l'energia elettrica, la conosciamo più per i suoi effetti e le cause che non per la sua autentica essenza. È un potere che può essere governato e possiamo decidere noi verso quale direzione. Ogni volta che si raggiunge un obiettivo, consciamente o a livello subconscio, si utilizza il principio della Voglia di Fare. Si può applicare a qualsiasi cosa, sia giusta che sbagliata, e dunque il modo con cui la utilizziamo nella nostra vita cambierà in bene o in male il corso della nostra esistenza.

Ogni persona possiede un po' di Voglia di Fare. È quell'energia interiore che controlla le azioni coscienti. Ciò che intendi fare incide su quello che farai. Tutte le abitudini, buone o cattive, sono il risultato di ciò che "intendi fare". Puoi migliorare o peggiorare le tue condizioni di vita con la volontà. È un collegamento con tutte le strade della conoscenza, con tutte le attività di successo e con tutti i risultati.

Probabilmente conosci casi in cui una persona ha mostrato la propria forza in momenti difficili. Ecco un esempio. La casa di un contadino prese fuoco. La moglie dell'uomo era sola e nessuno l'avrebbe potuta aiutare. Era una donna fragile e debole, eppure in quell'occasione iniziò a mettere in salvo l'indispensabile, portando tutto all'esterno della casa in fiamme. In un secondo ha fatto il lavoro di tre uomini. È prevalsa la sua Voglia di Fare.

Il genio è la voglia di fare piccole cose con vigore infinito. Le piccole cose ben fatte spalancano le porte dell'opportunità alle grandi iniziative.

La volontà raggiunge i migliori risultati attraverso quelle attività che sviluppano la concentrazione e stimolano il potere dell'attenzione volontaria. Possiamo dirigere la volontà in qualsiasi direzione fino al compimento del nostro obiettivo.

Quando impari a utilizzarla, la forza di volontà diventa un'arma incredibile. Si può ottenere praticamente tutto grazie al suo utilizzo. È più potente della forza fisica perché agisce sia sulle cose materiali che su quelle mentali e morali. In pochi hanno questa virtù adeguatamente sviluppata ma quei pochi riescono a ridimensionare tutti i propri difetti.

Studiati con attenzione. Scopri la tua peggiore debolezza e agisci con la forza di volontà per eliminarla del tutto. Così facendo eliminerai i tuoi difetti uno per uno, finché non avrai una personalità solida e perfetta.

Regole per migliorarti

Nasce un desiderio. Per prima cosa rifletti e valuta se può essere benefico o no. Se non lo è, usa la

volontà per allontanarlo. Se è positivo, chiama a rapporto tutta la forza di volontà possibile e usala per abbattere ogni singolo ostacolo che potrebbe sbarrarti la strada verso il Bene. La lentezza nel prendere una decisione è una mancanza di volontà. Sai che devi fare una cosa eppure non la fai, prendi tempo. Certo è più facile non prendere decisioni. La stragrande maggioranza delle persone fa proprio così, e fallisce a causa della mancanza di coraggio nella scelta. Chi ha successo invece ha saputo cogliere ogni opportunità senza perdite di tempo. Perché sa che la volontà può assicurare cultura, ricchezza e salute.

Qualche speciale indicazione

Per la prossima lezione cerca di rendere più veloci le tue piccole decisioni quotidiane. Imposta la sveglia e alzati esattamente a quell'ora. Tutto ciò che devi fare, fallo senza sprecare il tempo. Chiaramente, prenditi il tempo che ti serve nelle questioni più importanti, però per le cose più piccole prova a fare come ti ho suggerito. Acquisirai la capacità di prendere decisioni rapide anche per problemi futuri più consistenti. Pertanto, decidi velocemente, a costo di sbagliare. Pratica questo esercizio per una settimana o due e rimarrai sorpreso dei miglioramenti.

La mancanza di iniziativa

Ecco un altro elemento che causa il fallimento. Molti non riescono a sfondare perché basano il proprio lavoro sull'imitazione del successo altrui. Quante volte abbiamo sentito dire: "È intelligente ma non ha iniziativa". Per queste persone la vita è una routine continua. Giorno dopo giorno fanno sempre la stessa cosa mentre quelli che "fanno strada" puntano sulla propria iniziativa, ottenendo una maggiore pienezza della vita. Niente porta più povertà della mancanza di iniziativa.

Sii buono con chiunque

Hai una forza di volontà e se la utilizzi avrai ciò che ti spetta nella vita. Quindi utilizzala per pretendere ciò che ti spetta di diritto. Non dipendere da nessuno oltre che te. Devi combattere la tua battaglia. Tutto il mondo ama il combattente, mentre il codardo è disprezzato da tutti.

Ogni persona ha problemi differenti, pertanto posso solo dirti: analizza le tue opportunità e studia le tue capacità naturali. Pianifica come migliorarti e poi agisci. Adesso, come già anticipato, non limitarti a dire: "Sto per fare questo e quest'altro", ma fallo per davvero. Non ideare un piano incompleto, sii preciso in ogni dettaglio e finché non avrai risolto tutti i dubbi non iniziare a metterlo in pratica. Se riesci a fare tesoro di questi suggerimenti, presto la tua vita cambierà grazie ai tuoi meravigliosi risultati.

Un motto perfetto al riguardo è: attraverso la forza di volontà posso fare tutto ciò che voglio. Vedrai quanta verità si nasconde in questa frase. Tutto si basa sullo Spirito di Perseveranza. Molti cedono a un passo dal traguardo, sarebbe bastato uno sforzo in più e ce l'avrebbero fatta. In tanti possiedono grande iniziativa eppure invece di concentrarla in un unico canale la disperdono in più strade contemporaneamente, finendo per ottenere un effetto contrario rispetto a quanto sperato. Aumenta la tua determinazione e appena inizi qualche attività insisti finché non ottieni un risultato.

Naturalmente prima di iniziare qualsiasi cosa devi guardare in avanti e prevedere che cosa ti aspetta. Devi imparare a scegliere la strada che ti porta *da-qualche-parte* ed evitare quella che ti conduce *in-nessun-luogo*. Il viaggio dev'essere produttivo. Tanti giovani oggi si lanciano in imprese che non sanno dove li porteranno. Il problema non è tanto iniziare il viaggio, quanto arrivare in un

luogo sicuro. Ogni mossa ti deve avvicinare all'obiettivo e va prevista ancora prima di salpare.

La mancanza di perseveranza non è altro che la mancanza di volontà. Dire "Lo finirò poi" o dire "Basta, mi arrendo" è la stessa cosa. Nel momento stesso in cui ci fermiamo, il lavoro si può dire concluso. Perché così facendo mettiamo da parte la determinazione.

Tutte le volte che la tua determinazione si interrompe, la tua volontà viene indebolita. Tienilo a mente. Nel momento in cui la tua Determinazione inizia a incrinarsi, prova a concentrarti su di essa e affidati alla forza di volontà, in modo che sia questa tua forza a completare il lavoro. Non prendere mai una decisione quando sei in uno stato di allerta o di ansia, è sempre bene agire nella calma assoluta.

Se hai un carattere irascibile, sarai propenso a dire cose di cui ti pentirai quasi subito. La rabbia fa parlare i nervi, non la ragione. Nessuno può avere successo se prende decisioni importanti quando non ha il controllo delle sue forze mentali. Quindi, vedi di ricordarlo: le decisioni si prendono a mente serena.

Se sei una persona collerica, puoi provare la tecnica del conto alla rovescia per stemperare la rabbia. Per contare è necessaria la concentrazione, la quale ti riconduce allo stato naturale di calma. In questo stato è impossibile tornare alla rabbia iniziale. Ti aiuterà a riflettere su quello che hai detto o pensato mente eri arrabbiato. Immagina di uscire da te stesso e sederti come se il tuo ruolo venisse interpretato da qualcun altro. Ecco, ora guardati e giudica te stesso.

Istruzioni speciali su come sviluppare la tua volontà

La volontà è una forma di energia mentale che richiede il corretto atteggiamento per manifestarsi. Sentiamo dire che certe persone possiedono una forza di volontà sovrumana. Il che è assolutamente errato. Loro usano la forza di volontà mentre molti non lo fanno.

Nessun essere umano ha il monopolio della volontà: ce n'è in abbondanza per tutti. Quella che chiamiamo forza di volontà è un agglomerato di energia mentale, la concentrazione di potere in un unico punto. Quindi non pensare che una persona possa davvero avere più volontà di un'altra. Ognuno di noi è fornito della quantità di volontà che gli è necessaria. Non hai necessità di svilupparne in continuazione per svolgere il tuo lavoro e ricorda che il modo in cui la utilizzi influenza il tuo destino. La tua intera vita è modellata da questa forza.

Se non ne fai buon uso, non sarai mai indipendente. Non potrai controllarti e sarai uno schiavo a vita. È più importante imparare a usare la tua volontà che l'intelligenza. L'uomo che non sa volere, di rado decide per se stesso e permette invece agli altri di decidere per lui. Oscillerà da un'opinione all'altra e ovviamente non sarà in grado di fare niente di grandioso, mentre suo fratello, addestrato alla volontà, troverà posto fra i grandi della Terra.

Lezione 7
La Richiesta Mentale

La Richiesta Mentale è una forza portante per il rendimento. L'atteggiamento mentale influenza l'espressione del viso, determina l'azione, cambia la nostra condizione fisica e regola la nostra vita.

Non voglio qui tentare di spiegare tutti i dettagli della forza silenziosa e i suoi risultati. Tu vuoi sviluppare i tuoi poteri mentali in modo da realizzare il tuo desiderio, ed è questo che voglio insegnarti. C'è un potere meraviglioso nella Richiesta Mentale. Questa, come tutte le altre forze, è governata da leggi. Può, come tutte le altre forze, essere accresciuta in modo meraviglioso con uno sforzo sistematico.

La Richiesta Mentale dev'essere diretta da ogni potere mentale e ogni possibile elemento dovrebbe essere usato per materializzare quanto richiesto. Puoi così desiderare intensamente una cosa ed evitare noiose distrazioni. Quando pratichi questa concentrazione fino al raggiungimento dello scopo, sviluppi una volontà capace di esaudire qualsiasi desiderio.

Per troppo tempo hai fatto cose mediocri che non ti distinguono dalla massa. Ora puoi iniziare a fare cosa veramente grandi. Ma per farle devi cominciare dalle piccole cose. È semplice, se lo *vuoi*, ma devi concentrarti su ciò che desideri e metterci tutto l'impegno.

Non è il corridore con le gambe più lunghe che arriva al traguardo, ma chi ci mette più impegno. Gli atleti partono nello stesso istante e gradualmente aumentano il desiderio di velocizzarsi. Chi detiene la massima intensità di desiderio vince. Uno può distanziarsi dall'altro anche solo per pochi centimetri, ma quel minimo spazio gli darà la gloria. Gli uomini che vengono additati come campioni non sono certo nati così capaci. All'inizio non erano considerati speciali ma hanno ottenuto il loro successo con risoluzione e determinazione, senza farsi scoraggiare. Nessuna difficoltà li ha piegati, nulla ha intaccato la loro forza di volontà. Non avendo mai perso di vista l'obiettivo, ce l'hanno fatta.

In tutti noi c'è questa forza silenziosa. Questa è la Richiesta Mentale: individuare l'obiettivo che vogliamo raggiungere e attivare tutte le forze mentali per raggiungerlo. Se sviluppata, questa forza è in grado di superare qualsiasi condizione insormontabile. E costantemente ci spinge a una maggiore realizzazione di noi stessi. Migliora la nostra strategia di trionfo, accresce il nostro coraggio e il desiderio dentro di noi si espande lungo i canali più stimolanti. Nessuno può fallire se prende coscienza di questa forza interiore silenziosa che scrive il nostro destino. Ma senza la consapevolezza non si può avere una visione chiara di sé e le condizioni esterne non cederanno al potere della mente.

È la Richiesta Mentale, e la determinazione che le fa seguito che rendono possibile il successo. Una volta che l'obiettivo è stato delineato non è consentito fermarsi prima della sua realizzazione. Per pianificare questo processo è necessario sfruttare ogni potere della tua mente. La pazienza, la perseveranza e tutte le forze combattive interne dovranno essere reclutate e utilizzate con la massima efficacia.

La perseveranza è il primo elemento del successo. Perseverare vuol dire non mollare mai, quindi

bisogna essere convinti del proprio lavoro. È importante concentrare i tuoi pensieri sul tuo impegno e investire su di esso ogni energia. Un lavoro fatto in fretta è spesso un lavoro fatto male. E ti costringe a nuovi sforzi futuri.

La Richiesta Mentale sembrerebbe quasi un potere irreale, perché è una cosa immateriale, e invece è la forza più potente al mondo. Si tratta di un potere unico che nessuno può usare al tuo posto. La Richiesta Mentale non è una cosa fantasiosa, è una forza che non richiede nessun costo. Quando hai un dubbio, ti consiglia. Ti guida se sei incerto. Quando hai paura ti dà coraggio. È la forza motrice che alimenta le energie necessarie al raggiungimento dello scopo.

La Richiesta Mentale trasforma le possibilità in realtà. Fornisce tutto il necessario per la realizzazione, seleziona gli strumenti e ti indica come usarli. Ti fa comprendere la situazione. Ogni volta che effettui una Richiesta Mentale, tu rafforzi i centri cerebrali tracciando le forze esterne dentro di te.

Pochi si rendono conto della potenza della Richiesta Mentale. È possibile effettuare la tua Richiesta in modo così forte che puoi comunicare con un'altra persona senza bisogno di parlare. Ti è mai capitato, dopo aver deciso di discutere con un amico di una certa cosa, che lui iniziasse a parlarne prima di te? Ti è mai capitato di scrivere un messaggio a un amico e ricevere contemporaneamente lo stesso messaggio da lui? O andare al telefono per chiamare una persona e sentirlo squillare, scoprendo che dall'altra parte della cornetta c'è proprio lei? Non si tratta di incidenti o coincidenze, sono il risultato della Richiesta Mentale inviata da una grande concentrazione.

La persona che non richiede ottiene ben poco. Chiedere risolutamente è il primo passo per ottenere quello che si desidera. Il potere della Richiesta Mentale è assoluto, la fornitura illimitata. La Richiesta attiva la materializzazione delle condizioni e delle opportunità necessarie a raggiungere lo scopo.

Non penso di sopravvalutare il valore della Richiesta Mentale. Se utilizzata per scopi onesti, dona pienezza alla vita. Una volta che la Richiesta è effettuata, però, non si deve lasciarla vacillare. Se lo fai, quel legame che ti lega al tuo desiderio si spezza. Prenditi tutto il tempo necessario per costruire una solida base, per non permettere ai dubbi di insinuarsi in te. Proprio nel momento in cui concedi spazio, anche minimo, al dubbio, stai già disperdendo la forza della richiesta. E una volta persa questa forza, è difficile da recuperare. Per ogni Richiesta Mentale, ricorda di tenere duro e concentrarti sul tuo desiderio senza distrarti nemmeno per un secondo.

Voglio ripeterlo ancora, perché il potere della Richiesta Mentale non è una fantasticheria. È la concentrazione di un potere unico e può essere usato proprio da te. Non è niente di soprannaturale, ma richiede uno sviluppo particolare dei centri cerebrali. Il risultato è sicuro quando si dimostra grande determinazione. Nessuna persona farà progressi se non prende coscienza della propria forza interiore. Se non guardi dentro di te non puoi avere il successo che speri. C'è "qualcosa" in tutti noi: questo "qualcosa" è il potere sottile che dà vita alla nostra personalità.

Se vuoi tanto devi chiedere tanto. Una volta che richiedi, anticipi il compimento. Tutto dipende da te. Sarai premiato in base ai tuoi sforzi. Il potere della Richiesta Mentale può darti qualsiasi cosa. Perché ognuno di noi diventa ciò che la nostra determinazione ci permette di essere. Siamo noi a controllare il nostro destino.

Scegli l'atteggiamento mentale più appropriato. E, in base alla tua capacità, ottieni il tuo successo.

Trasforma l'uomo comune che c'è in te in una persona di successo, indipendente, libera da ogni preoccupazione, padrona di sé.

Puoi scegliere fra due opzioni. Prima opzione: restare perennemente insoddisfatto di quel che fai e

che hai fatto. Seconda opzione; convincerti che la parola "impossibile" non esiste. Costruisci nella tua mente la fede necessaria per esercitare il tuo potere.

Qualcuno, magari un lettore più anziano, potrebbe domandare: "Come faccio ad avere fiducia in me stesso e nel mio cervello? Come posso io, dopo mesi e anni di sconforto, di fatica, concepire improvvisamente un'iniziativa che modifichi radicalmente la mia routine quotidiana? Come può un uomo abbandonare la strada di una vita che inesorabilmente lo sta conducendo alla tomba?".

La risposta è: non è mai troppo tardi per realizzare ciò che desideri. Milioni di persone lo hanno già fatto.

Uno dei nomi più onorati fra i grandi francesi è quello di Émile Littré, il filosofo che scrisse un grande dizionario, un classico dell'insegnamento. Il suo posto fra i Grandi Quaranta Immortali di Francia è stato occupato da Louis Pasteur quando quest'ultimo è stato eletto dall'Académie française.

Ebbene, Littré ha *iniziato* il lavoro che lo ha reso immortale alla veneranda età di sessant'anni.

Lezione 8
La concentrazione dona la pace mentale

Una persona concentrata è anche ben equilibrata, mentre chi non sa controllare la propria mente è troppo suscettibile. In una simile condizione, la saggezza non può attecchire. La tranquillità mentale è indispensabile perché la mente conscia e quella subconscia possano lavorare bene insieme.

Quando sei in grado di concentrarti raggiungi la pace mentale. Se invece hai un umore ansioso, puoi trovare una soluzione calmante nella lettura. Se senti il tuo equilibrio tentennare, visualizza e ripeti mentalmente mentre la visualizzi la parola *pace*: tieni stretto questo pensiero e vedrai che ti darà un aiuto impensato.

Non può esserci una perfetta concentrazione finché non ci sarà la completa pace mentale. Per mantenere la rilassatezza mentale devi agire in modo pacifico, pensare in modo pacifico, stare in pace col mondo intero. E non riscontrerai più alcun problema, potrai concentrarti come preferisci su ciò che vuoi.

La pace mentale allontana la timidezza e l'ansia, la paura e l'imbarazzo, e non permette che alcun elemento esterno possa disturbarti.

Con la pace mentale avrai messo da parte ogni timore e penserai a te stesso come a una scintilla dell'Essere Divino, una manifestazione dell'Unico Principio Universale che permea lo spazio e il tempo.

Immaginati come un bambino dalle doti infinite. Scrivi su un pezzo di carta:

"Ho la capacità di fare ed essere tutto ciò che voglio."

Tienilo in mente e ti aiuterà in ogni momento.

L'errore di una eccessiva concentrazione ansiosa

Per avere successo non c'è bisogno di diventare schiavo della concentrazione. Non c'è bisogno di portarti il lavoro a casa. Finirai per esaurire le tue potenzialità. Molti lavoratori sono così assorti nella loro attività che anche quando entrano in chiesa non fanno che pensarci e, durante la predica, mentalmente sono altrove. Se vanno a teatro non apprezzano lo spettacolo perché hanno altro in testa. E a letto pensano agli affari e così facendo perdono il sonno.

Questa concentrazione è non solo sbagliata ma pericolosa. È involontaria e fuori controllo. Se non riesci a ottenere qualcosa dalla tua testa, non puoi continuare a spremerla all'infinito. È un grave errore lasciare che un pensiero ti divori, semmai dovresti essere tu a governarlo. Chi non domina se stesso ha già perso in partenza. E la salute ne soffre. Perciò non devi essere assorbito completamente

in qualcosa se non sei capace di metterla da parte. Si chiama autocontrollo.

La concentrazione si focalizza su un determinato pensiero. Tutto quello che ci passa davanti agli occhi viene impresso nella mente subconscia, ma se non prestiamo attenzione a qualcosa in particolare la memoria non immagazzina nulla. È bene vedere solo ciò che attrae la nostra attenzione. Quando ti concentri su qualcosa, questa assorbe tutti i tuoi pensieri.

Un modo prezioso per studiarsi

Ognuno di noi ha alcune abitudini che può superare grazie alla concentrazione. Supponiamo che tu abbia l'abitudine di lamentarti o di trovare difetti in te e nel prossimo o che tu sia vittima di pensieri di debolezza. Al posto di questi dovresti nutrire pensieri positivi. È sufficiente ricordare, ogni volta che pensi di essere debole, che così facendo ti stai trasformando in una persona debole. I nostri umori mentali ci rendono tali anche fisicamente. Pensa a quanto tempo hai sprecato a piangerti addosso. Non fai che danneggiarti. Non appena ti rendi conto di questa cosa, sei già sulla buona strada verso il pensiero positivo. Quando pensi al fallimento, sforzati di pensare al contrario, immagina il successo. In te c'è il seme del trionfo. Cosa aspetti a farlo germogliare?

Nell'entrare in contatto con qualcosa o qualcuno diffondi delle vibrazioni che mostrano il tuo umore del momento. Quando ti concentri su una cosa, irradi su di essa le tue vibrazioni vitali. Il pensiero è il potere che dirige tutte le vibrazioni della vita. Se una persona deve entrare in una stanza gremita ma ha di sé una concezione molto bassa, nessuno si accorgerà della sua presenza. Se, invece, si sente una persona magnetica, non appena varca la soglia tutti percepiranno le sue vibrazioni.

Ricorda quindi che gli altri ti percepiscono alla stessa maniera con cui tu percepisci te stesso. Questa è la legge. Fai di te una dinamo e incidi sugli altri con le vibrazioni dei tuoi pensieri. E sarai una potenza senza freni. Coltiva l'arte del sentimento e fai in modo che tutti percepiscano i tuoi stati d'animo.

Se studierai tutti i più grandi personaggi della storia, scoprirai come siano stati delle persone entusiaste. All'inizio erano entusiasti di se stessi e poi hanno saputo entusiasmare gli altri. È una forza latente in ognuno di noi, un potere meraviglioso una volta che si scopre come avviarlo. Ogni persona di successo possiede l'entusiasmo. Lo coltiva con la concentrazione.

Trova qualche ora del giorno in cui poter parlare a tu per tu con la tua anima. Medita con un desiderio sincero e il cuore aperto e riuscirai a realizzare quello che vuoi. È questa la chiave del successo.

"Pensa, parla, agisci come vuoi e diventerai ciò che vuoi."

Tu sei proprio quello che pensi di essere e non quello che sembri. Puoi ingannare gli altri ma non te stesso. Puoi controllare la tua vita e le tue azioni come fai da tempo con le tue mani. Se vuoi alzare una mano devi sollevarla. Se vuoi controllare la tua vita devi prima occuparti dei tuoi pensieri. Sembra facile, no? Infatti lo è. È facile se lo vuoi davvero, perciò cerca di avere il controllo su ciò che pensi.

"Perché egli solo può fare quel che ha detto."

"Come possiamo assicurarci la concentrazione? A questa domanda, la prima e ultima risposta può essere: con l'interesse e con una forte motivazione. Più forte è la motivazione maggiore sarà la concentrazione." (Eustace Miller)

La vita di successo è una vita di concentrazione

La massa di persone che non ha sviluppato il proprio potere prima o poi si imbatte nella povertà: si tratta di quelle persone che non hanno mai saputo concentrarsi e che sono diventate preda delle idee negative. Allena te stesso a saper centralizzare il tuo pensiero e a sviluppare il ptere della tua mente, aumentando l'energia mentale. Se non lo fai diventerai un perditempo o, peggio, un vagabondo. Dipende da te. Il pensiero è un potere reale che non va sprecato. Scegli i pensieri con cui ottenere quello che ti serve. Ogni cosa che creiamo nel mondo del pensiero un giorno si realizzerà. È la Legge. Non dimenticarlo.

Un tempo gli uomini si smarrivano perché ignoravano questa Legge, ma oggi sappiamo quanto è importante concentrare gli sforzi per raggiungere il Bene. Ciònonostante, la maggior parte degli uomini e delle donne non riesce a concentrarsi. Costoro aspettano che sia la concentrazione ad andare verso di loro, quando invece non devono fare altro che un piccolo sforzo. Nessuno ci pone dei limiti, tranne noi stessi.

Siamo il risultato di condizioni interne e possiamo controllare le condizioni esterne. Sono soggette alla nostra volontà. Tramite la nostra concentrazione possiamo attirare ciò che vogliamo perché siamo in collegamento con le Forze Universali, fonti illimitate di benessere. Se osservi una gara di corridori lo capisci ancora meglio. Sono tutti in fila. Ognuno è mentalmente impostato verso il traguardo. Sono concentrati. Quando una persona pensa a un argomento lascia fuori tutti gli altri e mantiene solo quello che ha scelto.

La concentrazione ci aiuta quando vogliamo fare qualcosa e la facciamo. Se vuoi realizzare qualcosa, prima devi concentrarti, ed è necessario uno stato mentale riposato ma ricettivo. Se svolgi un lavoro sgradevole in modo frettoloso, rallenta e vedrai che l'attività interiore migliorerà. Quando pensi o fai qualunque cosa troppo in fretta, generalmente il flusso di pensieri e idee si interrompe.

Senza dubbio ti è capitato di voler pensare a qualcosa senza riuscirci. E non appena hai smesso di pensarci, voilà, l'idea è venuta da sé.

Lezione 9
La concentrazione fa superare le cattive abitudini

Le abitudini ci influenzano, negativamente o positivamente, molto più di quanto siamo disposti ad ammettere. L'abitudine può essere un nemico potente o un alleato meraviglioso della concentrazione. È necessario imparare a superare le abitudini dannose e coltivare quelle costruttive.

La grande maggioranza della gente è succube delle proprie abitudini e da queste è sballottata come un pezzo di legno dalle onde del mare. Spesso la gente fa le cose in un certo modo solo per abitudine. Raramente pensa di capire il motivo delle proprie azioni o si domanda se può migliorare. Il mio obiettivo in questa lezione è farti concentrare sulle tue abitudini in modo da capire se siano buone o cattive. Scoprirai che con poche necessarie modifiche puoi migliorare il tuo stile di vita.

La prima cosa che voglio farti capire è che ogni abitudine è governata, consapevolmente o meno, dalla volontà. La maggior parte di noi non fa che crearsi nuove consuetudini. Se ripeti una cosa un certo numero di volte, ecco che si forma una nuova abitudine, buona o cattiva. E più volte la ripeti maggiormente sarà radicata in te. Diventa parte di te ed è sempre più difficile disfartene.

Eppure c'è un modo per spezzare la catena dell'abitudine. Usare la forza di concentrazione nel verso opposto.

Tutta la nostra vita non è che un insieme di abitudini organizzate sistematicamente per il nostro benessere e la nostra fortuna o per il nostro malessere e la nostra sfortuna e che ci accompagnano al nostro destino, qualunque esso sia. L'intelletto e la volontà sono funzioni spirituali che penetrano nella materia e a ogni loro movimento ne corrisponde un altro nel cervello, che è la materia che plasmano.

Ecco perché le abitudini mentali possono essere modificate. Tutte le impressioni fisiche sono la realizzazione delle azioni di volontà e intelletto. Quando invecchiamo la maggior parte di noi diventa simile a delle macchine automatiche. I vizi aumentano, siamo abituati a lavorare sempre nello stesso identico modo, tutti si aspettano che facciamo le cose in maniera prevedibile.

L'abitudine costituisce un ruolo fondamentale nella nostra esistenza ed è per questo che è fondamentale liberarsi delle abitudini nocive. E chi può intervenire se non noi stessi?

Mio caro lettore, mia cara lettrice, siete liberi di crearvi tutte le abitudini che volete, ma immaginate che mondo meraviglioso sarebbe se chiunque riuscisse a migliorare le proprie. Invece pochi lo fanno.

I vizi e le abitudini nascono soprattutto quando si è giovani, ma se abbiamo già superato quell'età non c'è motivo di arrendersi. Non è mai troppo tardi per cambiare i propri vizi. Vediamo quali sono le massime che possono aiutarci.

MASSIMA NUMERO 1

Il nostro sistema nervoso non è un nemico, ma un alleato.

MASSIMA NUMERO 2

Quando acquisiamo una nuova abitudine, proprio come quando ci liberiamo di una vecchia, dobbiamo fare attenzione che sia frutto di una iniziativa sana e vigorosa.

Chi fa la cosa giusta da quando era ragazzo, è molto motivato. Quindi, per fare qualcosa si deve essere convinti fino in fondo. Circondati di ogni aiuto possibile. Non giocare col fuoco sfidando cattive abitudini. Cerca di capire perché hai fatto certe cose fino a ora. Se non è stato per una causa nobile o per il tuo bene, non farlo più. Non cedere alle tentazioni, perché una volta creato il precedente, continuerai a farlo. Spezza le catene che ti rendono uno schiavo.

MASSIMA NUMERO 3

Non permettere mai che un'eccezione interrompa una nuova e sana abitudine

Questa massima si riferisce al fatto che se una buona abitudine non è ancora consolidata, è sufficiente una piccola interruzione nella sua ripetizione per perderla.

Si ottengono due conseguenze opposte ed entrambe straordinariamente benefiche se si seguono queste tre massime. La prima consiste nell'interruzione definiva dell'abitudine negativa, la seconda nel maggiore radicamento dell'abitudine positiva.

L'abitudine può essere letta anche come una tendenza a sprecare meno energie. Per esempio, se camminiamo in una strada affollata non ci scontriamo con gli altri perché abbiamo l'abitudine di fermarci in tempo. Altrimenti perderemmo molto più tempo a osservare ogni singola situazione di pericolo e a pensare a come risolverla. Tutti sanno che un autista in macchina guida meglio quando si è abituato a coordinare tutte le azioni richieste e finché queste non gli vengono spontanee guiderà in modo lento e tentennante. In una situazione di emergenza sappiamo cosa fare se siamo preparati, se c'è stato un precedente. In questo caso un'abitudine è una limitazione di rischio, evita molta fatica e spreco di tempo.

Non essere schiavo delle abitudini banali. Per esempio, Wagner esigeva di vestire in un certo modo quando componeva la sua musica; Schiller non riusciva a scrivere una riga se non aveva delle mele marce nel cassetto della scrivania che esalavano un odore da lui considerato molto dolce; Gladstone aveva tavoli differenti per le sue varie attività così che quando leggeva Omero non doveva mescolare i fogli con gli altri suoi documenti legislativi. Sono, tutte queste, abitudini banali, scaramantiche e superstiziose, non servono a niente.

Per superare le abitudini indesiderate, servono due cose. Una volontà addestrata a farti fare ciò che vuoi: più è grande la volontà più abitudini negative si possono estirpare. È necessario poi comportarsi nel modo esattamente opposto all'abitudine negativa. Perciò l'abitudine negativa va sostituita con un'altra abitudine, positiva. Se hai una grande forza di volontà puoi, con tenacia e insistenza, concentrarti sulla rimozione del vizio e in breve la nuova abitudine desiderata prenderà il posto della vecchia indesiderata.

Concludo questa lezione con le parole del grande fisico Robert Oppenheimer.

"Se vuoi eliminare un'abitudine nel migliore dei modi, è necessario affrontare seriamente la questione come si fa quando c'è un

nemico che minaccia la nostra esistenza. Gli devi andare incontro con tutta la tenacia e la determinazione, con la fierezza della risoluzione – sì, anche con un certo entusiasmo non privo di spirito di vendetta. Nessun nemico umano è tanto insidioso, inesorabile, perseverante come una pessima abitudine. Non dorme mai, non ha bisogno di riposo. È un parassita che cresce con te e, da parassita, l'unico modo per sopprimerlo è usare le maniere forti. Quando la vita è annebbiata da una tempesta in arrivo ogni cosa sembra andare storta, e questo avviene in special modo quando siamo infarciti di cattive abitudini. Allora è necessario uno sforzo incredibile per liberarsi, dobbiamo pensare e parlare come si deve, e anche se non siamo dell'umore il più piccolo sforzo sarà sostenuto da un enorme potere latente: la forza di volontà. È quando affrontiamo i momenti più difficili che ci dobbiamo ricordare di questo enorme Potere. E se viviamo come si deve, nulla di male può accaderci nella vita. Niente ci potrà ferire davvero, niente potrà disturbarci. Se, nel momento del bisogno, staremo in silenzio come un bambino, possiamo ricevere l'ispirazione non appena ci viene in soccorso. E allora sapremo come agire, capiremo che non c'è fretta, la sola cosa da fare sarà aspettare che la guida interiore ci mostri la via, evitando così di perdere energie e di farci dominare dalle circostanze esterne."

Lezione 10
La concentrazione
e i suoi risultati al lavoro

Un'attività di successo non è frutto del caso. Né della fortuna. La maggior parte dei fallimenti, poi, è prevedibile. Quando si inaugura una nuova attività non si può pretendere di guadagnare da subito delle somme esorbitanti. Di solito ci sono delle modifiche da fare.

I piani, così come i loro progettisti avevano pensato inizialmente, non funzionano. Si possono allungare da una parte, ampliare dall'altra: la stessa cosa devi fare anche tu se vuoi raggiungere un meritato successo nella vita.

Devi aumentare visibilmente il tuo desiderio di ottenere successo. Quando avvii un'attività devi avere un'idea generale attorno a cui muoverti. Dopodiché è necessario stabilire i dettagli del progetto da realizzare, perfezionarli in modo tale da coprire il tetto del "primo tentativo", lasciandoti aperte varie opportunità. Quando un desiderio sarà realizzato, altri ne arriveranno. Ma se non soddisfi il primo desiderio non potrai concentrarti sul secondo.

Chi non realizza i propri sogni è, appunto, soltanto un sognatore. Il desiderio è una grande forza creativa quando è puro, intenso e prolungato. Sono i nostri desideri che ci spingono all'azione e continueranno a farlo in modo esponenziale se si riesce a esaudirli.

Ogni persona ottiene il successo che merita. Quando ha cominciato non poteva immaginare come risolvere i vari problemi che le si sarebbero presentati, eppure li ha affrontati uno per uno al momento giusto nel modo migliore che poteva, e questo ha sviluppato il suo potere.

Diventiamo esperti negli affari imparando a fare bene tutto ciò che affrontiamo. L'uomo che possiede una conoscenza approfondita della propria attività, chiaramente, sa come districarsi meglio rispetto a un novellino. Il direttore commerciale esperto può sedere nel suo ufficio sapendo alla perfezione cosa succede in azienda. Sa come comportarsi in qualsiasi frangente e se ci sono dei rallentamenti sa subito individuarne la causa.

Il successo negli affari dipende dall'intensità degli sforzi fatti. È importante usare tutta la forza mentale necessaria, che più si utilizza e più aumenta di intensità. Pertanto, se riesci a realizzare un certo lavoro con la forza mentale a disposizione oggi, domani duplicherai risultati e forza impiegata.

Se attualmente lavori per terzi e vorresti metterti in proprio, pensa bene a ogni mossa indispensabile per riuscire nel tuo intento. Più avanti, quando avrai capito cosa vuoi fare davvero, sarà tutto più semplice.

C'è una legge che apre le strade ai tuoi desideri. Naturalmente da parte tua è richiesto uno sforzo per riuscire a portare a termine il tuo scopo, cioè utilizzare il potere che realizza i tuoi propositi. Successivamente utilizzerai la tua determinazione per lavorare a livello conscio e a livello subconscio alla loro materializzazione. Adesso dirigi il tuo cuore verso l'obiettivo, concentra ogni pensiero e indirizza i tuoi sforzi con intelligenza: a tempo debito sarai ripagato per la tua ambizione.

Devi sentirti una persona di successo, credere in te e assumere l'atteggiamento mentale giusto. Non

avere paura delle grandi imprese. Anzi, affrontale con grinta e persegui i metodi che ritieni più adatti per vincere. Sulle prime potresti non riuscire, ma se punti in alto la tua caduta sarà breve e ti rialzerai in fretta.

Ciò che altri hanno fatto, puoi farlo anche tu. Puoi fare bene là dove gli altri hanno fallito. Tieni sempre presente il forte desiderio mentale. Sii in armonia con il tuo lavoro e con il tuo dovere. L'atteggiamento di successo va coltivato per avere il massimo dalla vita, perché devi aspettarti molto da te stesso prima che dagli altri. Solo la volontà dà felicità agli uomini, perché li costringe a misurarsi con il meglio di sé. Non gli scatti d'ira fanno guadagnare terreno in piena gara, ma gli sforzi costanti che portano inevitabilmente al traguardo.

Devi ascoltare la tua stessa opinione. È valida come quella di chiunque altro. Quando arrivi a una conclusione, rispettala. Non avere dubbi sul tuo giudizio. Se non sei certo di ogni decisione che prendi, sarai sempre vittima di dubbi e timori che, loro sì, diminuiranno il valore delle tue opinioni. Chi decide in base al proprio pensiero e impara dai suoi stessi errori acquisisce un equilibrio mentale necessario alla vittoria. E si guadagna la fiducia negli altri. Viene indicato come l'uomo che fa quel che vuole e non come una persona mutevole come il tempo.

Al giorno d'oggi l'uomo d'affari parla solo con chi diffonde sicurezza di sé, non cerca gente inaffidabile. Dunque se vuoi entrare nel mondo degli affari, la dote più richiesta è la buona reputazione. Non è difficile diventare una persona di successo se sai come indirizzare le tue doti. Ma chi è instabile è un pericolo. C'è richiesta di stabilità, non di individui che non sanno controllare i propri nervi.

Pianificare, realizzare progetti, etc. può procurare stanchezza, ma la gioia e il piacere di fare sanno essere riposanti. Se lo sforzo impiegato è naturale e sano, l'energia bruciata viene automaticamente ripristinata dai poteri di recupero. Lavorando correttamente ogni giorno si sviluppa la capacità di migliorare il giorno seguente. È questo sviluppo graduale che rende possibile la realizzazione dei grandi progetti.

L'uomo e la donna che hanno compreso che ogni ora del giorno può essere sfruttata, sono coloro che faranno più strada. Al termine di ogni giornata devi essere più vicino al tuo obiettivo. Mantieni l'idea chiara in mente, ripeti dentro di te che stai facendo progressi, che ogni giorno la vittoria è più vicina.

Non hai nemmeno bisogno di conoscere con esattezza la direzione fino a quando in tuo soccorso c'è la determinazione di riuscire. Ma una volta iniziato non puoi tornare più indietro. Anche le menti degli uomini più brillanti hanno dei limiti ma la loro determinazione ha saputo fargli superare ogni ostacolo.

Non devi mai pensare che il tuo obiettivo è impossibile soltanto perché sei il primo a volerlo realizzare. Ogni giorno qualcuno inizia una nuova impresa mai pensata prima. Il nostro tempo si basa sulla velocità. In passato per avere successo ci volevano anni, adesso sono sufficienti pochi mesi.

Ogni giorno devi pianificare con attenzione la tua attività senza porti limiti. Se ogni cosa è svolta con un pensiero concentrato profondamente, sarai in grado di svolgere una quantità incredibile di lavoro. Decidi come agire durante ogni giornata e rimarrai a bocca aperta nel vedere i progressi e la velocità con cui ti avvicinerai alla meta.

Non iniziare mai qualcosa se sei indeciso o incerto. Affronta le sfide con positività e serietà. Il vero leader attira, in base alla Legge di Attrazione, le idee sulla materia da lui scelta meglio di chiunque altro. Questo è molto importante. Se sai fare tesoro delle esperienze altrui, rivedendole col tuo personale modo di pensare, otterrai dei grandi vantaggi.

Siamo eredi di ogni epoca, ma dobbiamo sapere come utilizzare la nostra eredità. L'uomo

fiducioso, determinato, sicuro di sé influenza tutti coloro con cui viene a contatto e suscita in essi la stessa forza che lo spinge ad avanzare. Raramente si ottiene successo con un atteggiamento svogliato. Negli affari servono idee chiare su ciò che si vuole costruire. Nella mente del creatore, dettaglio dopo dettaglio, si definiscono i contorni della grande impresa. Solo alla fine, quando il piano è pronto al cento per cento, si passa alla via dei fatti.

L'uomo d'affari aggiornato non si accontenta di costruire solo per il presente, ma ha la mente proiettata al futuro. Così può anticipare tutti i suoi concorrenti. Ciò che si costruisce oggi è stato progettato ieri. Ogni azienda ragiona così. Ecco perché il giovane businessman deve saper realizzare in pochi anni quello che suo padre ha edificato in tutta una vita.

Non c'è motivo perché il tuo lavoro si inceppi. Se accade, hai fatto qualche passo falso. Vuol dire che attrai delle forze negative. Niente è più faticoso del portare avanti un lavoro di cui non ti senti capace. Ognuno di noi deve fare il lavoro che ama, solo così lo può svolgere con serenità e piacere intenso. In questo modo, mentre accresce i suoi poteri, rende al tempo stesso un ottimo servizio all'umanità. Perché il successo negli affari non è frutto del caso, ma di idee scientifiche e progetti realizzati con una gestione decisa e determinata.

Usa ogni tua forza mentale e ricorda che tutto ciò che fai è il risultato di un'azione mentale ed è quindi possibile controllare completamente ogni tuo singolo gesto.

Niente è impossibile per te. Non avere paura di affrontare un lavoro difficile. Il tuo successo dipenderà dalla tua energia mentale. Che è capace di cose inimmaginabili. Fanne grande uso, non solo per te, ma anche per i tuoi colleghi e le persone che ti stanno intorno. Cerca di allargare i tuoi orizzonti e quelli di coloro che entrano in contatto con te.

Hai paura delle responsabilità? L'anima si sviluppa solo grazie alle responsabilità. È fondamentale manifestare l'onnipotenza della Legge della Richiesta Mentale. L'intero mondo è la tua sfera legittima di attività.

Quanto c'è in te del conquistatore? Che cosa hai fatto? Temi le responsabilità? Passi la giornata a gingillarti? Allora non sei un Vero Uomo. Il tuo sé superiore ti guarda e non crede ai suoi occhi.

Allora, comportati da persona responsabile e fai in modo che la parte più nobile di te si possa manifestare. Lascia che accumuli la forza e mettiti in contatto con essa.

Mostra il coraggio che possiedi ed esci a conquistare il mondo.

Lezione 11
Concentrarsi sul coraggio

Il coraggio è la spina dorsale dell'essere umano. Chi ha coraggio è ostinato. Afferma ciò in cui crede e lo mette in pratica.

L'uomo coraggioso ha fiducia. Attira a sé tutte le qualità morali e le forze mentali necessarie a un uomo potente. Mentre un uomo senza coraggio attira a sé tutte le qualità di un debole, l'insicurezza, il dubbio, l'esitazione e l'instabilità delle proprie certezze.

Puoi notare quindi quanto sia preziosa la concentrazione sul coraggio. È un elemento essenziale per il successo. La mancanza di coraggio porta a difficoltà finanziarie, ma anche mentali e morali. In vista di un nuovo problema, anziché cercare la strada per risolverlo, il timoroso cerca di non affrontarlo e il fallimento diviene inevitabile.

È un argomento ben degno del tuo interesse. Guarda sempre alle doti in tuo potere e saprai agire adeguatamente, ma se consideri una cosa impossibile, ecco che tutti gli elementi che contribuiscono al fallimento ti verranno immancabilmente incontro.

La mancanza di coraggio distrugge la fiducia in te stesso. Distrugge quella forza, quell'atteggiamento risoluto che è così importante per riuscire nella vita. L'uomo timoroso attira subconsciamente a sé tutto ciò che è spregevole, demoralizzante e distruttivo. Poi se la prende con la sfortuna quando non ottiene le cose che così debolmente ha cercato di possedere.

Dobbiamo avere il coraggio di desiderare fortemente. Un'aspirazione deve essere sostenuta con forza da tutte le nostre capacità mentali. È sufficiente un solo desiderio per cambiare tutte le nostre condizioni sfavorevoli. L'uomo che dà ordini con sicurezza, sa vincere sul campo di battaglia come nella vita di tutti i giorni.

Cos'è il coraggio? È la Volontà di Fare. Non richiede più energia della paura. Si tratta dello sforzo giusto nella corretta direzione. Il coraggio concentra le forze mentali nell'attività prescelta, le dirige costantemente, deliberatamente e attira tutte le forze positive. Viceversa, la paura disperde le forze mentali e morali spingendole verso il fallimento.

Dato che siamo creature abitudinarie, dobbiamo evitare di frequentare persone senza coraggio. È facile riconoscerle, sono sommerse di problemi irrisolti. La persona coraggiosa non conosce la paura. Non c'è motivo di essere timorosi. Se qualche dubbio o qualche brivido di paura viene a trovarti, caccialo subito come forse un serpente velenoso. Abituati a non pensare in modo negativo, fallo per te ma anche per gli altri.

Quando devi affrontare un problema, vecchio o nuovo, pensa sempre:

"Sono coraggioso."

Ogni volta che il dubbio si affaccia sulla soglia della tua mente, controlla che le difese siano

resistenti e dì a voce alta:

"Ho coraggio perché lo desiderio. Perché mi è di aiuto e perché mi rifiuto di diventare un codardo."

Non ci sono scuse per i codardi. I mali che attrae la codardia sono di gran lunga superiori di quelli che il coraggio ti aiuterà ad affrontare e vincere.

La sola cosa da temere è la paura. Non lasciare mai che il parere di qualcun altro ti influenzi, nessuno può dirti cosa sei in grado di fare. La verità è che non conosci te stesso finché non ti metti alla prova. Allora, come si può pretendere di conoscere qualcun altro?

Non permettere a nessuno di giudicarti. Quasi tutte le più grandi conquiste sono state realizzate mentre molti le definivano "impossibili". Una volta compresa la legge, ogni cosa è possibile.

Una cosa è impossibile quando non abbiamo capito come funziona.

Proprio nel momento in cui permetti a qualcuno di influenzare il tuo pensiero, tu perdi fiducia in te stesso, perdi quel coraggio che ti permette di arrivare fino in fondo. Quando abbandoni il tuo progetto per iniziarne un altro che ti è stato suggerito, in quel momento non sei più sincero con te stesso. Prima eri il regista, adesso assumi un ruolo di second'ordine. Stai mettendo da parte il coraggio e la risoluzione, il che vuol dire rinunciare alle forze mentali utili per portare avanti il tuo lavoro. Anziché essere autosufficiente diventi timido e subalterno.

Se ti fai influenzare dagli altri, non puoi essere lucido come dovresti, perché rimetti la tua autorità a qualcun altro. Concentrati sull'esatto contrario della paura, della povertà, della malattia, etc. Non dubitare mai delle tue abilità. Più le sfrutti e più aumentano.

Un gran numero di uomini fallisce perché dubita delle proprie capacità anziché confermare la propria forza. La paura paralizza l'energia. Ci impedisce di attrarre la positività. La paura è davvero il nostro peggior nemico.

Pochi sanno di cosa sono capaci. Sognano dei superpoteri ma, purtroppo, è raro trovare qualcuno consapevole delle proprie straordinarie capacità. Quando credi in qualcosa con tutta la mente, il tuo cuore e la tua anima puoi fare ciò che vuoi, sviluppi il coraggio di vivere intensamente questa fede.

Ora ti aspetta una lunga strada. È probabile che ci siano ostacoli, grandi o piccoli, sul tuo percorso ma con risolutezza e coraggio saprai superarli. Il coraggio vigoroso abbatte qualunque pregiudizio e forza negativa.

Tutto quel che devi fare è credere nelle tue qualità, nel tuo successo e lavorare operosamente per ottenerlo.

Le difficoltà si dissolvono ancora prima di scontrarsi col coraggio. Un uomo temerario può distruggere un intero esercito perché il coraggio, come la paura, si diffonde come un contagio. Il prode guerriero supera le tentazioni della vita, cavalca il successo, accresce il fascino personale e il carattere vigoroso del leader.

Come superare la depressione e la malinconia? Sono entrambe dannose e producono infelicità. Si tratta di stati d'animo facilmente curabili tramite la concentrazione.

Ti spiego come fare. Devi riuscire a metterti in contatto con il tuo sé superiore, in modo da tagliare i ponti con le forze negative. Per farlo puoi semplicemente concentrarti su un argomento positivo e piacevole che sappia scacciare ogni residuo di malattia e sconforto.

Attraverso la forza di volontà e il controllo del pensiero puoi ottenere ciò che vuoi. Esiste un potere meraviglioso insito in tutti noi e niente può giustificare lo stato di paura, se non l'ignoranza.

Il male è prodotto sempre dall'ignoranza e chi sa fare buon uso del proprio potere di pensiero può

superarla tranquillamente.

La sofferenza che patiamo è una lezione che dobbiamo imparare. Quella sofferenza ci fa capire quanto siamo ignoranti. La depressione è una prova delle nostre facoltà mentali male utilizzate. Tutto ciò che è necessario fare è esercitare la volontà e concentrarci su argomenti allegri e felici.

Perciò devi limitarti a pensare solo a cose degne del tuo sé superiore. E dei suoi poteri.

Lezione 12
Concentrazione e ricchezza

L'essere umano non è stato creato per vivere in povertà. La ricchezza, se raggiunta con le modalità appropriate, espande la vita.

Ogni cosa ha il suo valore. Per ogni cosa si può fare un uso buono o cattivo. La forza mentale, come la ricchezza, può essere utilizzata per fare del bene o per fare del male. Un'eccessiva inattività prodice pigrizia, lentezza mentali, desideri confusi.

Se acquisisci ricchezza sulla pelle di qualcun altro stai abusando delle tue forze, ma se la tua ricchezza è ottenuta con mezzi leciti e moralmente giusti allora è una ricchezza benedetta. Attraverso la ricchezza possiamo compiere dei gesti per noi e per l'intera umanità.

Molte persone hanno come obiettivo quello di arricchirsi. E per farlo sfruttano le proprie energie. C'è chi esibisce abiti e modi lussuosi di vita per farsi nuovi amici. Senza amici non spiccherebbero le sue qualità. Il fatto è che più ci rendiamo interessanti e più il nostro ambiente circostante sembra influenzato da noi.

Non è piacevole vivere in un ambiente ostile. Quindi, il primo passo verso la ricchezza è circondarsi di influenze positive. Se ti piace la cultura, circondati di cultura!

La maggior parte dei grandi uomini di tutte le epoche era generalmente ricca. Hanno guadagnato o ereditato molti soldi. Senza denaro non avrebbero potuto fare quello che invece hanno fatto.

Spesso la ricchezza è frutto della realizzazione. Però non è obbligatoriamente il frutto di un piano intricato o troppo sofisticato. Migliaia di persone lavorano sodo per arricchirsi. Altre ci riescono con meno sforzo.

Una persona può lavorare tantissimo ma se non usa le sue forze mentali rimarrà soltanto una macchina da lavoro. Nessuno può diventare ricco praticando una vita mediocre o limitandosi a mettere da parte i suoi risparmi. Sono tante le persone che mettono da parte i loro guadagni di una vita ma così facendo non godono della ricchezza che hanno per natura, cioè la loro vitalità e la loro energia.

Per esempio, conosco un uomo che va a lavoro a piedi. Ci impiega un'ora per andare e un'ora per tornare. Se usasse la macchina ci impiegherebbe venti minuti. Certo, ha risparmiato dieci dollari al giorno ma ha buttato via due ore. Non è un grande investimento, a meno che in quelle due ore non faccia attività fisica, così da migliorare la propria salute. Lo stesso tempo trascorso nello sforzo di concentrarsi sul superamento dei suoi problemi in affari lo potrebbe condurre sulla via della prosperità.

Uno dei grandi errori di questa generazione è legarsi a persone incapaci di sfruttare le proprie possibilità. Quando stare con gli amici vuol dire perdere tempo, divertirsi, senza preoccuparsi delle risorse e delle energie sprecate, non si può pretendere di arricchirsi.

È una mancanza di spinta verso il successo e i poteri e le forze che Dio ci ha donato non possono svilupparsi. È una mancanza di giudizio, di consapevolezza e si vive come dei parassiti inadeguati a

costruire la propria carriera.

Buona parte della tragedia quotidiana di queste persone è che pagano la penale di una vita di sprechi senza comprendere a fondo le proprie potenzialità. Pochi sanno imparare dagli errori altrui, troppo pochi fanno tesoro delle lezioni di vita per acquisire la conoscenza necessaria alla propria ricostruzione.

Chi lavora senza pensare ad accumulare o mettere via denaro è più concentrato sul lavoro quotidiano, si prende il suo tempo per riflettere, non spreca il suo lavoro ma fa in modo che questo sia il frutto di uno sforzo costante e concentrato.

L'altro giorno ho assistito a una conferenza sul tema della prosperità. Sapevo che il professore era stato in bancarotta per oltre dieci anni ed ero curioso di sapere cosa avrebbe detto. Ha parlato molto bene. Senza dubbio il suo discorso è stato d'aiuto per alcuni dei suoi ascoltatori, però lui non aveva tratto profitto dai suoi stessi insegnamenti.

Mi sono presentato e gli ho chiesto se credeva in quello che aveva detto. Mi ha risposto di sì. Gli ho domandato se questo aveva fatto aumentare i suoi guadagni. Mi ha risposto "Non proprio." Perché?, ho chiesto io. Lui ha replicato che si sentiva *destinato* alla povertà. Allora, in mezz'ora, gli ho mostrato che aveva fatto della povertà la sua compagna di vita. Gli ho indicato i suoi vestiti che emanavano povertà. La totale mancanza di lusso dei luoghi in cui organizzava le sue conferenze. Con le sue azioni e le convinzioni, gli ho detto, ha attirato solo povertà. Non se n'è mai reso conto ma i suoi pensieri e l'ambiente esterno influivano negativamente su di lui. Ho detto:

> "I pensieri sono forze in movimento, delle immense potenze. I pensieri di ricchezza attraggono il denaro. Quindi, se lei desidera arricchirsi è necessario che attragga le forze adatte. Allontani i pensieri di miseria e si concentri solo sulla ricchezza. E riuscirà così a cambiare dentro e fuori di lei."

Molte persone credono che per far soldi servono soldi. Non è necessariamente vero. Il novanta percento degli uomini d'affari ha iniziato con pochi spiccioli. Il denaro da solo non si moltiplica, a meno che non si sappiano riconoscere le giuste opportunità di investimento.

Chi eredità una grossa somma molto probabilmente la spenderà tutta. Mentre, se sono soldi guadagnati, non solo si conosce il loro valore, ma si sviluppa il potere di usarli al meglio per aumentarli. Il successo negli affari dipende dalla lungimiranza, dal buon senso, dalla grinta, dalla ferma risoluzione e da un chiaro scopo in mente.

Ma non dimenticare che il pensiero gioca un ruolo da protagonista. Diffondi i tuoi pensieri, puri come li hai ricevuti, così che possano irradiare anche gli altri. Arricchisci il tuo prossimo se vuoi arricchirti. Chi cerca di arraffare tutto il possibile è un egoista che non gode nemmeno di ciò che ha. Ne abbiamo degli esempi quotidiani. Ciò che pretendiamo dagli altri, dobbiamo prima volerlo da noi stessi. Tutti i debiti devono essere pagati in modo equo e corretto.

Non si raggiunge la perfezione finché non si adempie agli obblighi della propria vita. Lo sappiamo tutti, allora perché non facciamo volentieri uno scambio equo con il prossimo? Ripeto: il primo e l'ultimo passo per raggiungere la ricchezza è circondarsi di pensieri positivi, una buona salute, una buona casa, dei buoni colleghi e una buona attività lavorativa.

Coltiva la conoscenza di grandi uomini. Entra in armonia con loro. Questo renderà il lavoro non solo piacevole, ma invidiato, e quando avrai stretto amicizia con persone di alto calibro impara da loro come gestire con successo i tuoi investimenti. A questo punto potrai, attraverso questi scambi, trovare il giusto ruolo nella vita che, se ogni cosa va per il verso giusto, non sarà certo fra le persone

mediocri. Con la tua competenza traccerai la strada per il successo per te e per chi ti seguirà.

Esiste un'energia nascosta in ogni cervello che può trasformare la tua routine quotidiana in una scalata al successo. La benzina in un motore non muove la macchina, è necessaria una scintilla per l'accensione. Così è la mente umana. E non parlo dei geni, ma della gente comune.

Ogni persona ha nel proprio cervello la capacità di fare cose apparentemente impossibili.

La speranza, la fiducia in se stessi e la determinazione rappresentano la chiave di accensione di questa immensa energia creativa.

Lezione 13
Tu puoi concentrarti.
Ma lo fai?

Tutti hanno la capacità di concentrarsi. E tu? Tu puoi, certo, ma se lo farai oppure no dipende solo da te. Un conto è essere in grado di fare qualcosa, tutt'altro discorso è metterla in pratica. Sono più le abilità riposte nel cassetto di quelle realmente sfruttate.

Perché gli uomini e le donne che hanno le capacità non fanno qualcosa di se stessi? Sono relativamente pochi gli uomini e le donne di successo eppure gli ambizioni sono tanti. Perché non realizzano quello che desiderano?

Le cause possono essere diverse, ma generalmente la colpa non è mai degli altri. È nostra. Ci sono delle occasioni forse migliori di quelle che i cosiddetti uomini e donne di successo hanno saputo sfruttare.

Cosa vorresti fare che ancora non stai facendo? Se pensi che potrebbe essere il colpo della tua vita, perché stai lì fermo? Cosa stai aspettando? Osservati con attenzione. Cerca i tuoi punti deboli. A volte sono dei difetti trascurabili: correggili e punta al successo.

Scopri la causa del tuo fallimento. Hai aspettato che ti guidassero gli altri o hai fatto a modo tuo? Nel secondo caso, concentrati su una nuova modalità di pensiero.

Esistono due cose assolutamente necessarie per il successo: l'energia e la volontà di riuscire. Non puoi rinunciare a nessuna delle due, tantomeno sostituirle. La maggior parte di noi non ha un percorso semplice da seguire perciò non illuderti che la strada sia sempre in discesa.

Gli ostacoli temprano il nostro coraggio e la nostra capacità di resistenza morale. Le persone che vivono in modo sciatto e pigro non sanno cosa siano gli ostacoli. Non hanno mai affrontato i problemi e per loro il mondo non è appassionante. Noi dobbiamo rendere più piacevoli le nostre condizioni, perché da sole non cambieranno.

Non fare come chi dice "Non ne sono capace" ma avanza nonostante i pareri negativi, mostra che "sei capace" e fai adesso *ciò* che devi fare *oggi*. "Aiutati che Dio ti aiuta" è una grande verità.

Scaliamo la montagna verso il successo consapevoli degli ostacoli che ci aspettano. Inciampando diciamo: "Ce la posso fare e ce la farò!".

Quando vediamo che gli altri non ce la fanno non dobbiamo imitarli. L'uomo forte e coraggioso deve basare tutto sulla propria perseveranza. La via da seguire non è sempre chiara, ma un gradino dopo l'altro ci si riesce, è sufficiente concentrarsi al momento sul singolo problema.

Se pensi che gli ostacoli siano insormontabili chiaramente non provi nemmeno ad affrontarli e anche se lo fai, il risultato sarà fallimentare. Molti uomini non avviano la loro impresa perché insicuri della loro riuscita. Sbagliato! Ciò avrebbe senso solo se si avesse la certezza del fallimento. Ma come si fa a saperlo in anticipo?

Potrebbe esserci un ostacolo oggi come la prossima settimana. Il vero problema è che la gente, appena vede la propria strada sbarrata, si paralizza e non sa più cosa fare. Si dimentica che esiste

sempre un modo per affrontare i problemi.

Se ci si mette poco sforzo, mentre le condizioni richiedono uno sforzo enorme, certamente non sarà una grande vittoria. Ma se affronti la vita sapendo che utilizzerai tutto il potere interiore, non puoi andare incontro al fallimento. Lo sforzo, frutto della concentrazione, non può sbagliare.

Molte persone vengono sconfitte prima di cominciare. Pensano ai problemi, alle insidie, e non ai mezzi con cui proseguire il cammino. Il risultato è che raddoppiano gli ostacoli invece di eliminarli. Hai mai intrapreso qualche attività pensando che fosse difficile e poi, nella pratica, hai scoperto che era molto più facile? È ciò che accade il più delle volte. Le cose che sembrano difficili non lo sono. Quindi, se ti metti in marcia ricorda di avere un atteggiamento mentale positivo.

Tutti gli uomini che hanno creato ricchezza hanno saputo illuminare il proprio percorso senza gli aiuti che hai a disposizione tu oggi. Non allontanarti dal tuo percorso, ma risolvi gli intoppi uno per volta. Non avere paura, niente ferma l'uomo determinato, colui che in cuor suo ha già il successo a portata di mano.

Goethe dice:

"Chi possiede una ferma volontà, forgia il mondo come se stesso."

Victor Hugo sostiene:

"Non è la forza che manca alla gente. È la volontà."

Per vincere, la determinazione conta più dell'abilità. Chi fa del suo meglio non può fallire. Non importa cosa fai per vivere, al momento, la sola cosa fondamentale è che non ti permetta di perdere il coraggio. Le maree sono in continua evoluzione, e domani o qualche altro giorno ci sarà un'ondata a nostro vantaggio. Basta essere dei buoni lavoratori.

Niente sviluppa il coraggio come il lavoro. Se non fosse per il lavoro, la nostra vita sarebbe una noia mortale. Allora io dico agli uomini e alle donne che vogliono migliorare:

"Non pensare alla tua posizione come a un blocco granitico che non cambierà mai. Tieni gli occhi aperti e sviluppa quelle abilità che ti permetteranno di afferrare l'opportunità quando si fa viva. Stai sempre all'erta per cogliere le occasioni. Ricorda, noi attiriamo le cose su cui ci concentriamo. Se desideriamo delle opportunità, arriveranno. Se sei la persona che dovresti essere, da qualche parte c'è qualcuno che aspetta proprio te. Quando verrà a cercarti, tieniti pronto. Offri te stesso. Mostra che sai concentrarti sui tuoi poteri, che sei una persona coraggiosa. Non cedere al dubbio e all'incertezza. Chi è sicuro di sé è destinato a raggiungere la vetta. Niente può impedirglielo."

Lezione 14.
L'arte di concentrarsi con esercizi pratici

Scegli un determinato pensiero e calcola quanto tempo riesci a stare concentrato su di esso. È bene avere un orologio a disposizione prima di fare questo esperimento. Se decidi di pensare alla salute, puoi ottenere una grande quantità di benessere dalla tua concentrazione.

Pensa alla salute come a una benedizione, la più grande al mondo. Non lasciare che altri pensieri interferiscano, tieni alte le barriere difensive. Prendi l'abitudine di concentrarti su questo pensiero per, diciamo, almeno dieci minuti al giorno. Fai più pratica possibile. Vedrai quanti progressi verso la buona salute riuscirai a fare.

Indipendentemente dalla tua attuale condizione, guarda a te stesso nel modo in cui vorresti essere e non pensare ad altro. Inizialmente non sarà facile allontanare la negatività, se hai qualche problema, ma gradualmente sarai capace di scacciare via i pensieri di malattia e sconforto e guardare a te stesso esattamente nel modo in cui vorresti essere. Ogni volta l'immagine salutare diventerà più nitida e quando sarà completa si manifesterà nella realtà, facendoti diventare sano, forte e pieno di salute.

Voglio imprimere nella tua mente questo fatto straordinario che è la capacità di creare immagini mentali. È sfruttata dagli uomini di successo di tutte le epoche, ben consci della sua enorme portata.

Lo sai che tutto quello che fai è stato creato dalle tue immagini mentali? Se dai vita a immagini mentali negative, il tuo subconscio costruisce una predisposizione alla negatività. E penserai a povertà, malattia, debolezza e paura. Allo stesso modo se pensi positivo, avrai una predisposizione alla positività.

Con una profonda concentrazione puoi entrare in contatto con il grande spirito creativo dell'universo, e l'energia creativa scorrerà attraverso te, trasformando in realtà ogni tua creazione mentale.

Tramite una profonda concentrazione la tua mente entra in sintonia con l'infinito e riceve i messaggi dell'intelligenza cosmica. Divieni quindi pieno di energia cosmica, inondato di potere divino. Capisci che non si tratta di desiderare soltanto, ma è un processo molto più intenso e meraviglioso. In quel momento comprendiamo i vantaggi dell'essere connessi a una coscienza superiore, la sovra-coscienza che registra le vibrazioni cosmiche superiori. È come una stazione senza fili, è la mente universale che diffonde i suoi messaggi.

Ben pochi raggiungono questo grado di concentrazione. Pochissimi sanno della sua esistenza. Significa che i più si concentrano in modo limitato, mentre la concentrazione più profonda conduce all'armonia con l'infinito, creando e mantenendo benessere e salute.

Una volta entrati in contatto con la sovra-coscienza si diventa padroni dei propri pensieri. Si parla spesso di Coscienza Cosmica. Un'esperienza che, se vissuta, non si dimentica più. Richiede naturalmente una buona dose di esercizi pratici, che una volta acquisiti sono in grado di darti un

potere prima sconosciuto. Nel pieno dello stato di concentrazione profonda diventi capace di dirigere l'espressione di questo potere infinito.

Esercizi di concentrazione

I raggi del sole, quando si posano su un oggetto attraverso una lastra di vetro, aumentano il loro calore molto più della luce diretta. È la differenza tra *osservare* e *concentrarsi*. I risultati finali sono ben diversi. Se focalizzi l'attenzione su un oggetto, ogni tua azione, volontaria o involontaria, sarà proiettata su quell'oggetto. Tutto il resto è escluso e con la forza che stai generando puoi realizzare tutto quello che vuoi. Mettendo a fuoco il tuo pensiero aumenti la sua forza.

Gli esercizi che adesso ti elencherò sono utilissimi. Se li metti in pratica te ne renderai conto anche tu, perché aumentano considerevolmente la tua capacità di concentrazione.

Prima di iniziare, voglio però rispondere a una domanda che mi è stata posta. Un tale mi ha detto che lavora tutto il giorno ed è troppo stanco per svolgere qualsiasi esercizio. Ne dubito. Io dico che lui torna a casa stanco, mangia la sua cena e si siede per riposare. Se il suo è un lavoro mentale, il pensiero che ha occupato la sua mente si ripresenta e gli impedisce di recuperare le forze durante il meritato riposo.

È un fatto riconosciuto che certi pensieri attivano alcune cellule cerebrali; le altre cellule, chiaramente, in quel momento non sono impegnate e quindi si riposano. Ora, se svolgi un'attività diversa da quella praticata per tutto il giorno, allora stai utilizzando delle cellule fresche e riposate. E in questo modo dovresti organizzare la tua serata cercando di non utilizzare le stesse cellule che hai sfruttato tutto il giorno.

Se concentri l'attenzione su un pensiero nuovo, metti a riposo le cellule stanche. Le altre, che sono state oziosamente inattive per ore, ti faranno svolgere delle attività senza percepire alcun tipo di stanchezza.

Quando saprai padroneggiare i tuoi pensieri, sarai in grado di cambiarli con la stessa velocità con cui cambi vestiti. Ricorda, il requisito più importante per concentrarsi è essere capaci di allontanare i pensieri che ci distraggono. Perciò, per vedere se sei capace di controllare la tua mente, inizia a saper controllare il tuo corpo.

Il nostro fisico deve dipendere dalla nostra mente, e la mente deve dipendere dalla volontà. La tua volontà è abbastanza resistente da fare tutto quello che le chiedi, ma è necessario che tu lo comprenda con la pratica. Puoi rafforzare la mente in modo notevole fino a farla diventare un servo fedele della volontà.

Quando la mente è adeguatamente rinforzata, diventa un trasmettitore potentissimo del pensiero. Il momento più adatto per concentrarsi è dopo una lettura ispiratrice, che ti pone in quello stato di grazia che ti dà l'illusione di essere fisicamente e mentalmente in un luogo ideale. Quando percepisci quelle emozioni sei pronto per cominciare ad attivare una concentrazione profonda.

Sei in camera tua, le finestre sono aperte, l'aria è fresca e pulita. Stenditi sul letto senza cuscino, rilassa ogni singolo muscolo. Ora respira piano, riempi a fondo i polmoni di aria fresca, tienila finché puoi senza sforzarti, poi espira lentamente. Respira naturalmente ma con ritmo. Inspira ed espira per almeno cinque minuti, lasciando che il flusso divino penetri dentro te per ripulire e ringiovanire mente e corpo.

Ora sei pronto per cominciare. Pensa a quanto sei rilassato e tranquillo. Sii entusiasta di questa tua condizione attuale. Pensa solo al fatto che stai per ricevere una conoscenza di gran lunga superiore alle tue esperienze passate.

Adesso rilassati, lascia che lo spirito compia il suo lavoro e ti aiuti a realizzare quello che desideri. Non lasciare che il dubbio interferisca con questo processo. Non c'è posto per la paura. Si manifesterà proprio la sensazione che stai cercando. La stai già sentendo, eccola che arriva, nel minuto stesso in cui desideri qualcosa lei si sta già manifestando nel mondo del pensiero.

Ogni volta che ti concentri devi convincerti che è il successo si è già manifestato. Mantieni questa sensazione e non permettere che niente interferisca. Presto diventerai padrone della tua concentrazione. Ti renderai conto che questa pratica è un bene prezioso e rapidamente imparerai a realizzare tutto ciò che ti serve.

Sarà necessario governare il corpo con la mente. Vediamo come fare. Ti suggerirò alcuni esercizi per avere sotto controllo tutti i movimenti muscolari. Poi altri esercizi per sviluppare il tuo ptere di concentrazione.

Esercizio 1
Fermo in una posizione

Siediti su una sedia comoda e rimani in questa posizione. Non è facile come sembra. Devi riuscire a non distrarti. Fai attenzione a non eseguire movimenti muscolari involontari. Con un po' di pratica si riesce a star fermi senza nemmeno un movimento involontario per quindici minuti.

All'inizio ti consiglio di stare in posizione rilassata per almeno cinque minuti; quando sei arrivato a questo traguardo, prolunga l'esercizio a dieci e poi a quindici minuti. Se non riesci a fare di più, non sforzarti. Perché mentre fai questa prova non devi mai essere teso. Scoprirai che l'abitudine a rilassarsi darà buoni frutti.

Esercizio 2
Osserva le tue dita

Siediti con la testa stirata in alto e le spalle ben spinte all'indietro. Alza il braccio destro finché non è al livello delle spalle e allungalo verso destra. Gira la testa e fissa la punta delle dita con lo sguardo, tenendo il braccio perfettamente immobile per un minuto. Fai ora la stessa cosa con il braccio sinistro.

Quando riuscirai a mantenere il braccio perfettamente stabile, aumenta il tempo finché non sarai in grado di farlo per cinque minuti per braccio. Ruota il palmo della mano verso il basso se può darti sollievo. Se non distogli lo sguardo dalla punta delle dita allora il braccio resterà davvero perfettamente immobile.

Esercizio 3
Il bicchiere d’acqua

Riempi un bicchiere d’acqua e afferralo con le dita, col braccio allungato davanti a te. Ora fissa attraverso il vetro e cerca di mantenere il braccio fermo. Cerca di non muoverti per cinque minuti. Poi fai lo stesso con l’altro braccio.

Esercizio 4
Autocontrollo muscolare

Durante la giornata osserva il tuo corpo finché i muscoli si rilassano. Scopri com'è facile distenderli e mantenerli in questo stato. Tenta di trovare un equilibrio costante. Coltiva la capacità di autoregolamentazione e non avrai più l'aspetto della persona tesa.

Essere rilassati aumenta il proprio contegno. Quindi, è necessario eliminare tutti i gesti inutili. Dopo aver acquisito questo autocontrollo, guarda come si muove la gente sempre "malaticcia". Recentemente osservavo un venditore. Parte del suo corpo non faceva che muoversi, così gli ho detto: "Sai quanto saresti più convincente se dicessi le cose con la bocca, invece che con il corpo?".

Basta osservare chi parla con te: spesso manca di equilibrio. È bene sbarazzarsi delle cattive abitudini tipo gesticolare o fare degli scatti inconsapevoli. C'è un modo per fermarli, devi semplicemente dire a te stesso:

"Basta."

Se ti danno fastidio i rumori come le porte che sbattono, approfittane per esercitarti alla sopportazione: è una forma di autocontrollo. Vedrai come gli esercizi praticati durante la quotidianità ti aiutano a lavorare sulla forza di volontà.

I prossimi esercizi servono per tenere sotto controllo i muscoli volontari, così che la tua forza mentale possa incidere sui tuoi movimenti.

Esercizio 5
Concentrazione sul pugno chiuso

Posiziona la tua sedia davanti a un tavolo, siediti e metti le mani sopra di questo, a pugni chiusi col palmo in su. Ora fissa i pugni, come se si trattasse di una questione importantissima. Poi gradualmente muovi un dito, poi l'altro e così via fino ad aprire la mano in una posa rilassante.

Ora inverti il processo: stringi lentamente il pugno a partire da un dito fino all'ultimo, col pollice che ricopre le altre quattro dita. Ripeti l'esercizio prima con una mano e poi con l'altra, per cinque volte. In pochi giorni ti verrà automatico arrivare fino a dieci aperture.

Certamente all'inizio ti stancherai, ma è importante resistere e ripetere l'esercizio, tutto a vantaggio della tua attenzione e dei muscoli.

Esercizio 6
Concentrazione sul dito

Poggia la mano destra sul ginocchio, con le dita chiuse a eccezione dell'indice. Muovi il dito e non perderlo mai di vista. È un esercizio semplicissimo ma richiede una grande perseveranza.

La tua attenzione cercherà in ogni modo di spostarsi, ma devi riuscire a dominarla. Ti sembrerà una sciocchezza senza alcun valore, eppure ti giuro che in poco tempo può darti una padronanza dei movimenti corporei e del comportamento che migliorerà notevolmente la tua concentrazione mentale. Non importa quello che dovrai fare, tieni sempre presente che per la tua attenzione è la cosa più importante al mondo.

Quando avrai conquistato l'attenzione, piegandola al tuo volere, avrai ottenuto una vittoria più grande di quanto immagini. E in futuro mi ringrazierai per averti aiutato a concentrarti rapidamente su un oggetto qualsiasi.

Non bisogna mai scegliere di fare pratica su un oggetto interessante, perché richiede meno sforzo. No, punta qualcosa di assolutamente anonimo e per niente curioso e lavoraci. Dopo un po' di pratica vedrai che sarà più semplice. Chi sa concentrarsi completamente sul proprio corpo e sulla propria mente non è più uno schiavo.

Puoi sviluppare la Volontà che ti trasforma da nano a gigante. Prova la Forza di Volontà in ogni modo finché non ne sarai perfettamente padrone.

Non limitarti a dire "Ho fatto abbastanza bene", ma metticela tutta. Sii soddisfatto di tutto ciò che fai. E diventerai la persona che sei destinato a essere.

Esercizio 7
Concentrazione sull'olfatto

La concentrazione accresce anche l'olfatto. Quando fai una passeggiata o guidi in campagna o attraversi un giardino concentrati sull'odore delle piante. Fai caso alla varietà di profumi. Poi scegline uno in particolare e fai attenzione a non perderlo, dimentica tutti gli altri.

Questa attività stimola il tuo olfatto e lo intensifica fortemente. È una pratica che richiede la tua attenzione perché l'aria è ricolma delle più svariate sfumature di aromi e profumi ma se ne selezioni uno e gli dedichi tutto te stesso, lo porterai con te nel ricordo per sempre.

L'obiettivo di questi esercizi è sviluppare l'attenzione e attraverso la loro pratica saper controllare la mente e dirigere i pensieri alla stessa maniera con cui siamo soliti dirigere le nostre braccia.

Esercizio 8
Concentrazione interiore

Adesso sdraiati e rilassa completamente i muscoli. Ascolta il tuo cuore. Non pensare ad altro. Rifletti su come questo grande organo sta pompando il sangue in ogni luogo del tuo corpo, cerca di immaginare quel fiume rosso che abbandona il grande serbatoio e inizia il suo viaggio lungo il corpo, fino alle dita dei piedi.

Immagina un altro suo affluente scendere nelle gallerie delle braccia fino alla punta delle mani. Dopo un po' di pratica puoi sentire davvero il sangue scorrere dentro di te. Se, in qualsiasi momento, una parte del tuo corpo ti sembra debole, pensa al sangue mentre raggiunge quel punto esatto. Per esempio, se i tuoi occhi sono pesanti, immagina il sangue che dal cuore giunge alla testa e arriva a entrambi gli occhi.

Con questo esercizio puoi accrescere meravigliosamente la tua forza. Ci sono stati uomini in grado di dimostrare un controllo del proprio cuore tale da fermarlo per cinque minuti. E lo hanno fatto senza pericolo. (Chiaramente è un esercizio che possono fare soltanto i più esperti.)

Ti illustro ora una variante molto utile di questo esercizio da eseguire prima di andare a letto e la mattina appena svegli.

Dì a te stesso:

"Ogni cellula del mio corpo freme di vita, ogni parte del mio corpo è vigorosa e sana."

Molte persone hanno migliorato la propria salute soltanto ripetendo questa affermazione.

Se la mente dubita della propria salute, la malattia arriva inevitabilmente. Se ti immagini forte e vigoroso, altrettanto forte diventerai. E sarai sano.

Esercizio 9
Concentrazione durante il sonno

Metti un bicchiere d'acqua pulita sul tavolo, in camera da letto. Siediti lì accanto e fissalo. Guarda com'è calma l'acqua. Immagina di essere proprio come lei. Serena. Calma. In breve tempo i tuoi nervi si rilasseranno e sarai pronto per andare a dormire.

A volte è utile immaginarsi molto assonnati e, se l'insonnia è ancora più insistente, allora concentriamoci su qualche oggetto inanimato. Per esempio il tronco di un albero nel bosco. Sono esercizi molto stimolanti per chi ha problemi col sonno. Prova anche tu. La concentrazione è utile in tantissimi frangenti della nostra vita.

Esercizio 10
Concentrazione per guadagnare Energia e Fascino

Osserva le tue mani e controlla se le muovi a sproposito. Magari nell'accarezzarti nervosamente i capelli o sfregando le dita. C'è chi ha l'abitudine di strisciare i piedi sul pavimento.

Ora, vai davanti a uno specchio grande e osservati. Le rughe ti dicono se hai l'abitudine di corrucciare la fronte. Pensa a come comunicano le altre persone, a chi strilla deformando addirittura il proprio viso.

Vedi, il volto è come la seta, si può piegare quante volte vuoi e sembra che non ci siano conseguenze, ma a lungo andare il tessuto si sciupa e le rughe striano la tua pelle inesorabilmente. Con la concentrazione puoi interrompere l'abitudine a preoccuparti. Quando sei di malumore commetti delle sciocchezze, diventi irritabile e così via.

Allora, non appena senti che quel fastidioso nervosismo si sta affacciando sul tuo cuore ripeti a voce alta:

"Sono forte, sono io che comando me stesso."

Vedrai come, in breve tempo, il tuo umore cambierà.

Esercizio 11
Concentrazione per cambiare il tuo temperamento

Se sei una di quelle persone che scoppiano alla prima provocazione e non provi mai a controllarti, allora prova ad ascoltarmi per un momento. Cosa ci guadagni a fare così? Niente, vero? Non ti fa sentire insoddisfatto? Non sai che la gente cerca di allontanarsi da te per questo tuo caratteraccio?

Tutti commettono degli errori e invece di arrabbiarti subito con loro, prova a dirgli: "La prossima volta fate più attenzione." Se ti sentiranno parlare così, con un tono di voce non aggressivo, probabilmente capiranno di essere in torto ed eviteranno nuovi errori in futuro.

Tutta la mancanza di autocontrollo si può recuperare con la concentrazione. Tu, lettore, potresti pensare di non avere questi difetti. Però se guardi con attenzione magari scopri qualche altra simile carenza. In questo caso, ripeti a te stesso ogni mattina:

"Oggi ho intenzione di evitare gesti inutili e spiacevoli e di preoccuparmi per delle sciocchezze. Voglio solo stare calmo e affrontare le avversità con ragionevolezza. D'ora in poi decido io. Vivrò sempre nell'autocontrollo."

Ogni notte ripensa alle azioni quotidiane appena concluse e valuta se hai mantenuto fede alla tua promessa. Può capitare che al principio ci sia qualche piccolo errore ma pian piano raggiungerai il tuo equilibrio.

E quando l'autocontrollo sarà una realtà, non smettere di combattere. Per alcuni l'errore si fa vivo non appena abbassano la guardia. Tu mantieni alta l'abitudine al controllo di te stesso, ogni giorno, per sempre.

In tanti mi dicono che questa frase ha cambiato la loro vita. Può accadere lo stesso anche a te se segui fino in fondo queste istruzioni.

Esercizio 12
Concentrazione davanti al proprio riflesso

Traccia due segni sullo specchio all'altezza dei tuoi occhi e immagina che sia un'altra persona che ti sta esaminando. Guardatevi negli occhi. Tieni la testa ferma, in posizione eretta. Concentra tutti i pensieri su come tenere rigida la testa. Non pensare ad altro. Non muovere gli occhi. Non muovere il corpo.

Poi, sempre immobile, pensa che il tuo sguardo è quello di una persona affidabile. Una persona che chiunque vorrebbe come amico o amica. Non lasciare che il tuo aspetto suggerisca negli altri frasi come "Che persona sgradevole, non ci si può fidare!".

In piedi davanti allo specchio, respira profondamente. Fai in modo che l'aria nei polmoni sia abbondante e fresca. Senti come penetra in ogni tua cellula e la ripulisce dai residui della timidezza. Ti riempie di pace e potenza. Quell'individuo, lì in piedi davanti a te, ha il pieno controllo del suo viso e dei suoi occhi. Quando parla, impressiona chiunque. Diffonde calma e sicurezza.

Pratica questo esercizio per almeno tre minuti al giorno. Controlla sempre l'orologio prima di iniziare e, se riesci, prolunga il tempo fino a cinque minuti.

Il giorno dopo, su una sedia, senza guardare l'immagine riflessa, concentrati e cerca di visualizzare i dettagli del tuo corpo. Sarebbe utile annotare già dal primo giorno le tue impressioni e confrontarle con le nuove scoperte fatte successivamente. Saranno innumerevoli e sorprendenti.

Esercizio 13
Controllo delle sensazioni

Pensa a come ti sentiresti se fossi sotto le intemperie: già ti viene un brivido di freddo. Immagina cosa proveresti se fossi in mezzo alla neve: ancora più freddo. Adesso invece immedesimati nella situazione opposta, immagina il caldo equatoriale, l'afa, la sete e il sudore sulla fronte.

Sono ottimi esercizi per stimolare le tue sensazioni. Per esempio, se senti che ti sta venendo fame o sete però non hai voglia di mangiare, non pensare alla fame, ma visualizza dentro di te la sazietà.

Se senti un dolore svilupparsi, non ci pensare! Distogli l'attenzione, concentrati profondamente su qualcos'altro e il dolore diminuirà.

Se pratichi questi esercizi con sistematicità avrai un ottimo controllo sul tuo benessere.

Esercizio 14
Tecnica orientale di concentrazione

Siediti su una sedia con uno schienale alto e dritto. Tappati una narice con un dito e respira profondamente. Mentre respiri conta fino a dieci, dopo espira con la narice che avevi chiuso e conta nuovamente fino a dieci. Ripeti questo esercizio con l'altra narice. Fallo almeno venti volte di seguito.

Esercizio 15
Controllare i desideri

Il desiderio è uno dei "centri" più difficili da governare, ma conosco esercizi molto buoni per lavorare anche su di esso. Può sembrare un'ovvietà, ma imparando a controllare i tuoi desideri puoi rafforzare incredibilmente il potere della tua concentrazione.

Ricorda che non c'è ostacolo che tu non possa superare. Non gettare via il tempo pensando a ciò che fanno gli altri o, peggio, a sparlare di loro. Imparare i difetti degli altri è dannoso, perciò guarda prima dentro di te. Certo, anche tu puoi avere delle convinzioni sbagliate ma, giuste o no, devi rafforzare la tua volontà per comunicare agli altri le tue personali opinioni.

Se senti una bella notizia, frena il desiderio di comunicarla al primo venuto. Imponiti su questo desiderio con tutte le tue forze. La gente senza personalità non fa altro che riferire subito ciò che ha sentito, per spettegolare, mettendo nei guai se stessa e gli altri.

Se ricevi cattive notizie non dare in escandescenza; anzi, è meglio se riesci a tenere per te le tue emozioni.

Ripeti a te stesso:

"Niente può farmi perdere il controllo."

Vedrai come, così facendo, le altre persone penseranno che hai il giusto sangue freddo dell'uomo d'affari e sarà un punto in più per la tua carriera lavorativa.

Certo, i contesti cambiano. Può anche darsi che sia giusto esibire il proprio stato d'animo, magari il proprio entusiasmo. Ma generalmente l'autocontrollo fa più impressione.

Chi governa il suo spirito è più potente di chi governa una città.

Esercizio 16
Come leggere

Nessuno può pensare senza prima concentrarsi. Ogni uomo e ogni donna cercano di pensare con chiarezza. Un buon esercizio al riguardo è leggere qualche breve storia e poi scriverne un riassuno.

Leggi un articolo di un quotidiano e guarda in quante parole riesci a riassumerlo. La lettura essenziale richiede un certo grado di concentrazione. Se non hai voglia di scrivere, allora prova semplicemente a riassumere a voce. Chiuditi in una stanza e inizia a parlare come se ci fosse qualcuno ad ascoltarti. Vedrai che è un esercizio preziosissimo per imparare a pensare.

Dopo aver praticato un numero cospicuo di questi esercizi prova a leggere un libro per una ventina di minuti e poi fai ciò che ti ho indicato. In un primo momento i dettagli non sovvengono, però con un po' di pratica si è in grado di ripetere buona parte di quanto letto. Tutto dipende dalla concentrazione riposta.

Se hai poco tempo, puoi provare a concentrarti solo su una frase, a patto però di riscriverla parola per parola. Quando riesci a farlo senza errori, prova con due frasi, poi con tre. La pratica migliorerà via via i tuoi risultati.

Impiega il tempo libero in esercizi come questo e la tua concentrazione diventerà invincibile. Scoprirai che per ricordare ogni singola parola allontanerai automaticamente i pensieri inutili, lasciando lo spazio solo a ciò che ti serve ricordare.

Naturalmente il successo dell'esercizio dipende dalla pratica continua, dalla coltivazione del potere delle immagini.

Esercizio 17
La concentrazione fa superare le cattive abitudini

Se c'è un'abitudine sgradevole che vorresti eliminare, chiudi gli occhi e immagina il tuo vero io in piedi davanti a te.

Ora, con il potere dell'affermazione, prova a dire a te stesso:

"Tu sei forte, se vuoi ti puoi disfare di questo vizio. È nocivo e va cancellato."

Immagina che questo consiglio te lo dia qualcun altro. Può essere un'idea. Guardati come ti vedono gli altri. Il vizio perde il suo potere e ti senti libero.

Se riesci a formare l'immagine mentale di autocontrollo come se fosse qualcun altro a chiedertela, sarà più semplice allontanare le cattive abitudini. Ho conosciuto uomini che hanno smesso di bere in questo modo.

Esercizio 18
Concentrazione dello sguardo

Siediti e poggia un orologio sul tavolo. Guarda la lancetta dei secondi e lascia che gli occhi compiano il suo stesso giro. Fai passare cinque minuti, senza distrarti.

È un esercizio perfetto se hai solo pochi minuti a disposizione. È difficile eseguirlo perché le lancette hanno davvero ben poco di interessante ma proprio per questo si deve sfidare la propria volontà.

Il progresso sarà maggiore in base al minutaggio. È un esercizio ottimo per calmare i nervi.

Esercizio 19
Concentrazione della fede

Credere nel potere della concentrazione è ovviamente molto importante. Ho messo per ultimo questo esercizio di proposito, proprio perché volevo che tu avessi già fatto un po' di pratica prima di arrivare a questo livello.

Se hai superato con successo tutti gli esercizi precedenti, hai senza dubbio sviluppato il tuo potere di concentrazione e pertanto hai una buona fede nel potere stesso. Ma non è ancora abbastanza. Supponiamo che tu abbia dei desideri inappagati o senta il bisogno di qualche speciale consiglio.

Per prima cosa, delinea un'immagine chiara di ciò che vuoi e in secondo luogo concentrati su di essa profondamente. Se hai una fede assoluta, i tuoi risultati non possono che realizzarsi. Credici e sarai soddisfatto. Non fare l'errore di analizzare la tua fede, non devi perdere tempo a cercare i perché o i percome. Vuoi ottenere la cosa che desideri, e se ti concentri su di essa in modo onesto e corretto, l'avrai.

Attenzione però. Non dubitare neppure per un attimo, altrimenti non riceverai alcunché. Immagina ciò che vuoi come se lo avessi già. E lo avrai.

Insicurezza

Ti sei mai sentito insicuro? Se sì, chiedi a te stesso: "Quale parte di me si sente inferiore?". La tua risposta sarà: "Non il mio sé più elevato, il sé superiore, perché è in contatto col divino e non può di certo sentirsi inferiore." Concentrati su questa parte di te che è potente e meravigliosa. Esiste una soluzione per ogni tipo di problema e, per la tua anima , aiutarti è soltanto un piacere.

Invece di sprecare pensieri preziosi per timore di un evento che ti provoca ansia, concentrati piuttosto sulle tue qualità che in quell'occasione potrai esibire e ti accorgerai che non sarà un'esperienza così traumatica come pensavi.

La maggior parte dei nostri problemi è immaginaria ed è la cattiva abitudine mentale che attrae come un magnete la negatività e le paure.

Ma se guardi dentro di te, troverai un modo per distruggere l'autocommiserazione e la forza per entrare in contatto con il tuo sé superiore, che non ti abbandonerà mai.

Lezione 15
Concentrati e non dimenticherai

Una persona dimentica quando non si concentra su una certa cosa, specie quando ne concepisce una. Ricordiamo solo ciò che ci fa una grande impressione, perciò, in primo luogo, dobbiamo approfondire questo aspetto.

Ecco un esempio. Una donna dice al marito di spedire una lettera. Lui, meccanicamente, la prende e se la mette in tasca. Pensa: "La spedirò. Qui dietro l'angolo c'è la cassetta delle lettere, quando ci passo davanti vedrò di imbucarla." La visione della cassetta delle lettere gli ricorda ciò che deve fare.

La stessa regola vale per le cose più importanti. Per esempio, se ti viene richiesto ti fare un salto dal signor Smith per pranzare fuori insieme a lui, mentalmente potrai dire: "Appena arrivo a Blank street verso l'ora di pranzo, giro a destra e chiamo il signor Smith." È un modo per impressionare il cervello, collegando più oggetti visivi per ricordare un certo impegno.

La cosa importante è approfondire l'impressione nel momento stesso in cui appare nella mente. Questo si può fare non solo concentrandosi su quell'idea, e condendo il tutto con associazioni visive, in modo che i vari collegamenti si rafforzino a vicenda. La mente è governata da leggi di associazioni, come la legge delle idee che entrano in testa nello stesso momento: una è legata indissolubilmente alle altre. Il motivo per cui la gente non riesce a ricordare ciò che vorrebbe è che non ha abbastanza concentrato la mente sullo scopo nell'istante stesso in cui si è formato. Ci si può allenare con questo metodo in conformità alla legge della concentrazione. Una volta che formi quest'abitudine, l'attenzione si focalizza facilmente e la memoria si prepara al meglio. Così la memoria, anziché fallire nei momenti cruciali, diventa un bene prezioso per la vita di tutti i giorni.

ESERCIZIO

Prendi una foto, mettila sul tavolo e osservala per due minuti. Concentrati bene su questa immagine, osserva ogni dettaglio. Adesso chiudi gli occhi e valuta quanto riesci a ricordare. Pensa a cosa rappresenta quell'immagine, di che tipo di soggetto si tratta, se è venuta bene. Pensa agli oggetti in primo piano, allo sfondo, ai dettagli del colore, alle forme. Sempre con gli occhi chiusi cerca di visualizzarla al meglio. Ripeti l'esercizio finché l'immagine mentale non sarà aderente a quella originale.

La natura è un insegnante eccezionale. In pochi però si rendono conto che, quando entriamo in contatto con la natura, scopriamo noi stessi. Che nell'ascoltare la sua voce impariamo l'unicità della vita e scopriamo i nostri lati nascosti. Pochi comprendono che il semplice atto di ascoltare e di concentrarsi sono la nostra migliore potenza interiore, perché ci mette in stretto contatto con il lato più puro, proprio come gli altri sensi ci mettono in contatto con quello più basso.

Se viviamo più vicini alla natura, sviluppiamo il nostro senso più raffinato. A spese di quest'ultimo, la cosiddetta civiltà ha sviluppato ben altri sensi.

I bambini, subconsciamente, sanno concentrarsi molto meglio di noi. Ti faccio un esempio. Quando

un bambino ha un problema difficile da risolvere, si ferma e resta perfettamente immobile, poggiato su un gomito. All'apparenza sembra che ascolti qualcosa. Poi vedrai, se lo stai osservando, l'improvvisa illuminazione sul suo volto ed eccolo proseguire quello che stava facendo, fino al completamento della sua opera.

Istintivamente, un bambino sa che quando ha bisogno di aiuto dev'essere concentrato e tranquillo. I grandi uomini e le grandi donne devono il loro successo alla concentrazione. Il dottore pensa ai sintomi del suo paziente, aspetta, ascolta la respirazione, anche se forse lo fa in modo automatico. Chi fa diagnosi con questo metodo, raramente sbaglia. Uno scrittore pensa alla trama che ha in mente, poi aspetta l'ispirazione e quella viene.

Se vuoi essere in grado di risolvere i tuoi problemi, devi imparare a fare come loro.

Lezione 16
Come la concentrazione può realizzare i tuoi desideri

"Si tratta di una legge spirituale, il desiderio di fare implica necessariamente la capacità di fare". Avrai certamente letto o conoscerai la storia della lampada di Aladino, un oggetto magico capace di realizzare tutti i desideri (in versioni successive i desideri divennero tre, ma all'origine il genio della lampada esaudiva *tutti* i desideri).

Naturalmente è solo una favola, ma ci spiega in modo molto efficace che ogni uomo ha dentro di sé il potere che, sfruttato a dovere, può soddisfare qualsiasi richiesta. Se non ne sei capace, è giunto il momento di cominciare a usarlo. Presto saprai cosa vuol dire possedere delle forze latenti interiori che, una volta sviluppate, sanno rivelarti la conoscenza inestimabile e le possibilità infinite del successo.

L'uomo può avere qualsiasi cosa. Ogni desiderio naturale può essere soddisfatto. Sarebbe sbagliato per l'Infinito creare desideri che non si possono realizzare. La vera anima dell'uomo sta nel suo potere di pensare ed è iul pensiero, pertanto, l'essenza di tutte le cose create. Ogni istinto umano conduce al pensiero e in ogni pensiero c'è la Grande Possibilità. Il pensiero è la causa del progresso del mondo intero.

Nel silenzio diventiamo consapevoli di quel "qualcosa" che trascende il pensiero e lo utilizza come mezzo per esprimersi. Molti hanno scorto quel qualcosa ma pochi riescono a raggiungerlo. Il pensiero silenzioso e concentrato è più potente delle parole pronunciate a voce alta; i discorsi possono distrarre chi li ascolta ma non il pensiero.

L'uomo deve imparare a dipendere sempre più da se stesso, per cercare in sé l'Infinto. È solo da questa fonte che ritrova il potere di risolvere i problemi di ordine pratico. Nessuno deve rinunciare a qualcosa se ha a disposizione le risorse dell'Infinito. La causa del fallimento è la ricerca nella direzione sbagliata. Gli uomini non sono consapevoli dei loro reali poteri finché non imparano a gestirli. L'Infinito interiore è estraneo alle persone che vivono senza considerare il lato spirituale delle cose. L'Infinito aiuta solo chi si aiuta. Non esiste la Provvidenza o simili fantasie. L'uomo non riceve aiuto dall'Infinito se non nella misura in cui egli chiede e si concentra per venire aiutato.

Concentrati su ciò che vuoi e prenditelo. Il debole è controllato dalle cose esteriori. Dalle condizioni. L'uomo forte controlla le condizioni. Scegli se essere un vincitore o un vinto. Per la Legge di Concentrazione, puoi realizzare il desiderio come chiunque altro. È una legge così potente che a prima vista sembra assurda e irraggiungibile. Ma sa trasformare il sogno in realtà.

Ricorda che il primo passo per concentrarti è definire una Immagine Mentale di ciò che vuoi. Quest'immagine diviene un pensiero-seme che attira i pensieri di natura simile. Attorno a questo seme piantato nella regione creativa della tua mente, un gruppo di pensieri associati inizia a crescere

finché il desiderio è abbastanza grande da completare la concentrazione.

ESERCIZIO

Abituati a pensare a qualcosa da desiderare per cinque minuti al giorno. Chiudi ogni altro pensiero fuori dalla coscienza. Sii sicuro del successo, porta alla mente il fatto che tutti gli ostacoli verranno superati e che puoi sopportare qualsiasi influenza esterna. A tale scopo, utilizza le leggi naturali del mondo del pensiero perché sono tutte potentissime.

Un grande aiuto nello sviluppo della concentrazione è trascrivere i pensieri e farlo, passo dopo passo, finché non hai esaurito completamente l'argomento. Se lo fai tutti i giorni vedrai che la concentrazione del pensiero è un flusso di idee, nuovi progetti e strategie.

C'è una Legge di Attrazione che saprà aiutarti a realizzare il tuo desiderio. Un autore, per esempio, inizia a pensare lungo una certa linea di pensiero. Parte da una idea ma è curioso di sapere cosa ne pensano gli altri. Comincia quindi a cercare nuove idee e ben presto trova numerosi libri, film, disegni su quel soggetto che gli interessa. Eppure poco prima non immaginava ci fossero tante fonti.

La stessa cosa vale per tutte le nostre idee. Siamo in grado di attrarre le cose che ci aiuteranno.

Molto spesso ci sembra di ricevere un aiuto addirittura miracoloso. Può essere lento ad arrivare, ma una volta che le forze invisibili silenziose sono entrate in funzione, noi dobbiamo fare la nostra parte. Queste forze invisibili sono sempre pronte ad aiutare chi si prende cura di loro.

Quando formi un'immagine mentale del tuo desiderio tu pianti il seme-pensiero che inizia a lavorare per il tuo interesse e, nel tempo, quel desiderio, se in armonia con la tua natura superiore, si materializzerà.

Ti sembrerà superfluo sentire che devi concentrarti solo su cose positive per ricevere del bene, ma non immagini quanta gente diventa egoista e malvagia per raggiungere il successo. Puoi avere tutto ciò che vuoi, a patto di unire tutte le tue forze in armonia con la Legge, la quale ci impone di diffondere la nostra giustizia per gli altri viaggiatori che, come noi, percorrono la strada della vita.

Quindi, per prima cosa, pensa al tuo desiderio e ,se è positivo, ripeti:

"Voglio farlo e lo faccio. Trovo la mia strada."

Se riesci a cogliere completamente il pensiero di successo e a tenerlo ogni giorno in mente, tu creerai gradualmente uno stampo nel subconscio che si materializzerà nella realtà esterna. Ma, mi raccomando, tieni sempre lontani i timori e i dubbi, perché sono forze distruttive. Non permettere mai che questi si sommino ai tuoi pensieri. Finalmente potrai creare le condizioni desiderate e ricevere l'aiuto inaspettato. La vita sembrerà molto diversa da come la conoscevi. Troverai la felicità grazie al tuo risveglio interno. Sarai padrone delle circostanze e non più loro schiavo. Per chi si avvicina alle teorie esposte in questo libro per la prima volta tutto ciò può sembrare strano, addirittura assurdo. Allora ecco qualche esempio per convincere il lettore più scettico.

L'inventore ha lavorato alla sua idea mentalmente prima di realizzarla materialmente. L'architetto ha visto per la prima volta l'immagine della sua casa non sulla carta, ma nella sua mente. Ogni oggetto, ogni impresa, deve prima essere creata mentalmente. Conosco un tale che ha iniziato la sua attività con tredici dollari. In dieci anni ha messo su un'azienda coi fiocchi con un reddito da capogiro. Due cose hanno influito sul suo successo: la fede e il duro lavoro. In alcuni frangenti credeva di non farcela. Era pressato dai creditori che pensavano che finisse in bancarotta. Ma con la

determinazione e il coraggio ha ottenuto una proroga alle scadenze. Quando era assolutamente necessario per lui racimolare una certa somma in un certo periodo di tempo, c'è sempre riuscito. Quando le bollette salate gli mettevano pressione, chiedeva alle persone che gli dovevano del denaro di restituirgli i soldi in una certa data e loro lo hanno sempre fatto. Qualche volta non ha ricevuto il loro assegno se non l'ultimo giorno della proroga e io l'ho visto spedire un assegno nella prospettiva di riceverne un altro da un suo cliente il giorno dopo. Non aveva altra ragione che la sua fede nella capacità di influenzare la mente di un altro grazie alla concentrazione del pensiero. E raramente ha fallito.

È sufficiente fare lo sforzo necessario e sarai meravigliosamente aiutato da fonti a te sconosciute. Ricorda le parole di Gesù:

> "Qualsiasi cosa desideriate durante la preghiera, pregate come se fosse già in vostro possesso. E l'avrete."

Lezione 17
La concentrazione sviluppa gli ideali

Attraverso le rivolte e le nostre lotte
Brilla l'adorato ideale
E i bramosi stampi d'argilla, che la vita
Scolpisce su marmo reale.
(James Russell Lowell)

Sentiamo spesso la gente parlare dei propri ideali. Il fatto è che siamo tutti idealisti in una certa misura e sugli ideali in cui crediamo riponiamo la nostra realizzazione.

È necessario avere un'immagine mentale se si vuole ottenere qualcosa di concreto. Perché ogni cosa è creata dalla mente.

Quando controlli i tuoi pensieri, stai creando. Ricevi degli influssi divini sotto forma di idea che poi modelli a seconda delle tue esigenze individuali. Ogni cosa in questo mondo è così perché tu l'hai immaginata così. La tua felicità è strettamente connessa al tuo ideale.

Sei responsabile di ogni condizione che incontri, consciamente o subconsciamente. Un passo determina quello successivo. Ricordatelo, è un insegnamento prezioso. Concentrandoti su ogni tuo passo, puoi risparmiare di fare futuri passi falsi e sarai in grado di andare dritto fino in fondo anziché perderti lungo gli incroci della vita.

Concentrati sui tuoi ideali e vedrai che si realizzeranno. Attraverso la concentrazione noi rendiamo visibili i nostri pensieri. Il tuo futuro dipende dalle idee che riesci a materializzare oggi. Gli ideali passati hanno costruito questo presente. Pertanto, se vuoi un futuro luminoso, inizia a pensarci oggi.

Se le persone capissero che danneggiando gli altri fanno del male a se stessi, che mondo diverso sarebbe! L'uomo è mutevole come il tempo. Perché sono i suoi ideali a farlo cambiare. Ogni volta che cambi ideale, pensi in modo diverso. Diventi come una barca alla deriva. Capisci quindi l'importanza di mantenere un ideale finché non diviene realtà.

Ti alzi al mattino e sai che nulla ti farà perdere la calma. È l'ideale di una persona equilibrata e forte. Se qualcosa di inatteso ti sorprende e ti fa arrabbiare, vuol dire che hai perso di vista il tuo ideale. Se avessi avuto qualche secondo per convincerti che sei una persona equilibrata non ti saresti arrabbiato. L'equilibrio si perde solo se dimentichi il tuo ideale.

Ogni volta che mettiamo da parte i nostri ideali, indeboliamo anche la nostra forza di volontà. Sono strettamente collegati. Perché tanti uomini falliscono? Perché non si prendono cura dei propri ideali e in questo modo non riescono a farli diventare un'abitudine mentale. Quando invece si concentrano in maniera intensa, escludendo tutti i pensieri inutili, l'ideale diventa realtà.

Gli ideali sono il riflesso del nostro spirito invisibile. Le leggi della materia e dello spirito non sono le stesse. Le prime possono fallire, le seconde no. Nella misura in cui gli ideali vengono conservati, il futuro è assicurato. Non è vero che l’uomo deve soffrire. Ha disobbedito alle leggi della natura che conosceva bene, per cui non può nascondersi dietro la scusa dell’ignoranza. Perché ha violato le leggi? Per non prestare attenzione agli ideali dello Spirito Infinito.

La vita non è che un ciclo continuo, e tu puoi essere felice in ogni momento. Tutto dipende dal modo in cui riusciamo a percepire quei sussurri silenziosi che provengono da quel luogo sconosciuto. L’orecchio mortale non li può sentire, giungono dal silenzio come sogni e non solo a te o a me, ma a tutti noi. In questo modo i più grandi pensieri ci vengono incontro, sta a noi saperli sfruttare.

Allora ricerca non fuori ma dentro di te: la visione luminosa e splendente giungerà a realizzare ciò che desideri.

Devi concedere qualche ora di concentrazione al tuo pensiero.

Devi studiare te stesso e le tue debolezze.

Nessun uomo può superare un recinto semplicemente desiderando di farlo. Deve saltare.

Nessun uomo può evadere da una vita noiosa e monotona semplicemente standosene in casa. Deve aprire la porta e uscire.

Se stai fermo o torni indietro, stai sbagliando qualcosa. E spetta a te capire che cosa.

Non pensare che sei incompreso, non apprezzato, trascurato. Perché questi sono pensieri negativi. Pensa attentamente che quegli uomini che invidi hanno lavorato sodo per guadagnare così tanto. Non compatirti: analizzati. Criticati con intelligenza.

Sai bene che l’unica persona al mondo su cui puoi contare sei tu.

Lezione 18
Il controllo mentale attraverso la creazione

Anni fa ho partecipato a un incontro di inventori. Ognuno di loro ha fatto un breve discorso su ciò che intendeva realizzare in futuro. Hanno discusso di cose molto utili. Un inventore ha parlato di un tipo di telefono senza fili. La distanza, ha detto, verrebbe subito accorciata. Potremmo parlare con un capitano chiuso nel suo sottomarino a quaranta chilometri sott'acqua stando sulla terraferma. Qualcuno si è chiesto se le onde del telefono potevano attraversare le chiese. L'inventore ha risposto che non c'erano dubbi al riguardo.

Questi uomini di ingegno, alcuni dei veri e propri geni, avevano fatto una grande scoperta che al giorno d'oggi diamo per scontata. E, dico io, perché non dovremmo credere alla nostra capacità interiore di fare lo stesso utilizzando la nostra mente? Il telefono senza fili sembrava una teoria assurda. Eppure oggi è una realtà.

Verrà il giorno in cui tutte le aziende utilizzeranno delle persone altamente preparate per inviare le proprie influenze. Con queste influenze potrai comunicare con i tuoi dipendenti, inviando loro i tuoi poteri mentali e allontanando, viceversa, qualsiasi forza negativa. Invierai costantemente ai tuoi colleghi, agli amici, ai dipendenti i suggerimenti che ti sembrano più opportuni. Loro li riceveranno a livello subconscio, e se la tua personalità sarà molto forte loro sentiranno la tua voce come se stessi davvero parlando.

In realtà anche oggi puoi fare una cosa molto simile. Una società sottilmente organizzata assicura lo sforzo congiunto di tutti i suoi lavoratori. Possono svolgere dei ruoli diversi, ma ognuno di loro dà il massimo. L'atmosfera è delle migliori. Ognuno sente che fa del suo meglio. Solo in un simile ambiente si lavora perfettamente.

Un'azienda ha successo solo se tutti gli sforzi sono coordinati verso il medesimo risultato. La persona che sa esattamente quali operazioni sono necessarie, deve avere il controllo mentale sugli altri.

Se sei preoccupato perché hai degli amici che non riescono ad avere successo, concentra il tuo pensiero come se lo avessero. Immaginali nella condizione in cui desideri vederli. Se hanno dei pensieri negativi sforzati di allontanare la loro negatività. Sostituisci i loro difetti con dei pregi. Concediti una parte della giornata per inviare loro pensieri costruttivi. Puoi mettere in modo i loro poteri mentali e, una volta risvegliati, loro stessi troveranno il modo di affermarsi e rivendicare il proprio talento.

Noi siamo in grado di realizzare molto più di quanto siamo disposti a credere. Non dobbiamo mai stare fermi. Ogni volta che realizziamo qualcosa siamo in grado di migliorare la nostra rendita. Più grande è il tentativo intrapreso e maggiori saranno i risultati futuri. Al crescere della sua azienda, anche l'imprenditore deve crescere. Deve migliorare sempre per essere una perfetta guida agli occhi dei suoi dipendenti. Con il suo talento ispira fiducia ai colleghi e ai sottoposti.

Spesso i dipendenti possiedono grandi qualità ma se avessero studiato meglio la scienza della concentrazione adesso avrebbero un'azienda tutta per loro. Il direttore sa che con il suo potere mentale può generare in loro il giusto entusiasmo per lavorare più piacevolmente e concretamente.

Il controllo della concentrazione mentale contiene un potere latente di forza fisica. Chi la detiene si rende conto della propria capacità di influenzare l'ambiente circostante e le altre persone.

Con l'atteggiamento mentale si può acquisire tutto ciò che si desidera. Tutti noi, non importa quanto forti crediamo di essere, siamo influenzati dalle forze mentali circostanti. Nessuno è immune alle influenze. La mente non può liberarsi delle forze di un determinato luogo. Se il tuo ambiente non ti aiuta, allora è dannoso. È il motivo per cui spesso spostarsi fa bene.

Nessuno è destinato poi a vivere da solo. Chiudersi in una stanza a rimuginare è nocivo: la mente si restringe, i poteri mentali si riducono. Vivere da soli è spesso causa delle forme più lievi di follia. Se i bambini non giocano con i coetanei, ma stanno a stretto contatto con le persone anziane, assumeranno i modi degli anziani. Lo stesso vale per gli anziani che stanno con i giovani. Se si vuole mantenere vivo lo spirito della gioventù è necessario stare a contatto con i giovani. I simili si attirano a vicenda in tutto il mondo.

L'elemento del pensiero gioca un grande ruolo nella nostra vita. Ogni azienda deve non solo concentrarsi sulle operazioni fisiche ma anche su quelle del pensiero. Il pensiero deve essere coordinato. Ogni datore di lavoro dovrebbe mirare a garantire ai suoi dipendenti di pensare nella stessa maniera. Così loro lavorerebbero in sintonia. Si capirebbero meglio l'uno con l'altro. E potrebbero aiutarsi a vicenda, il che sarebbe impossibile se non fossero in piena sintonia. È quest'ultima che assicura una perfetta organizzazione.

Invece di essere lavoratori separati nella stessa comunità, la sintonia fa in modo che ciascuno sia interdipendente con l'altro. Ogni membro porta il suo carico di lavoro volentieri. Ogni grande leader deve essere in grado di ispirare questo sentimento di cooperazione. Deve garantire un'assistenza tramite il proprio controllo mentale, stringere un rapporto di simpatia, sempre lavorando per un determinato scopo.

Lo sforzo congiunto dà profitto. Il risultato sarà piacevole e abbondante. Se la tua azienda è condotta con lo spirito giusto, puoi instillare i tuoi pensieri in quelli dei tuoi dipendenti. I tuoi metodi di lavoro diverranno i loro. Non lo sanno, ma le forze mentali plasmeranno il loro lavoro.

L'uomo d'affari che segue il metodo corretto sceglie i suoi dipendenti a seconda della loro sviluppata capacità di ragionare. Non vuole che si scoraggino o si deprimano. Anziché fargli perdere del tempo, lui si impegna a farli concentrare il più possibile per trarre rispettivo vantaggio, sia per sé che per loro.

Al vero imprenditore servono persone che hanno fede in sé stesse.

Devi capire che ogni momento trascorso a pensare alle tue difficoltà attira verso te ogni cosa negativa. Molte aziende preferiscono assumere dipendenti alla prima esperienza lavorativa perché non hanno nulla da disimparare. Non hanno cattive abitudini da superare. Possono essere più facilmente guidati e memorizzare i nuovi metodi in modo più efficace, perché non sono in contrasto con quanto appreso finora.

Una volta avviati sulla strada giusta, cooperano con prontezza e ricevono il sostegno mentale adeguato. Ispirano fiducia innanzitutto a se stessi e presto diventano efficienti. Dei lavoratori qualificati. Le più grandi imprese commerciali oggi cercano esperti di efficienza, anzi di efficacia.

Il nostro atteggiamento influisce sul nostro successo molto più di quanto ci accorgiamo. Dobbiamo essere in grado di generare forze utili. C'è un meraviglioso potere nel pensiero e attraverso la concentrazione possiamo svilupparlo al massimo.

Siamo circondati da forze sconosciute. Anche ora, in questo istante. Man mano riusciamo a identificarle. Per esempio al giorno d'oggi abbiamo ulteriori informazioni sulle forme psichiche ma non siamo ancora del tutto consapevoli delle loro innumerevoli possibilità.

Dobbiamo credere nel controllo mentale, imparare da esso e su di esso, se vogliamo controllare questi poteri superiori e le forze che, sicuramente, sapranno orientare la vita della nostra generazione e delle generazioni future.

Lezione 19
Lo sviluppo concentrato della volontà

Troverai in questa lezione un metodo anora più efficace e pratico per sviluppare la tua volontà. Se lo desideri, puoi fortificarla. Puoi fare di lei una dinamo dall'energia irrefrenabile.

Questi esercizi che ti darò rafforzano la volontà come il sollevamento pesi rafforza i muscoli fisici.

All'inizio si parte dalle cose basilari. Sono esercizi molto semplici eppure molto utili. Il fisico Robert Oppenheimer, a tal proposito, dice:

"Un uomo riesce a lavorare sulla propria forza di volontà soprattutto quando è in intimità con se stesso ed è centrato sulla sua visione."

Ognuno di noi è soggetto a particolari tentazioni. È una questione di volontà. Ogni cosa è gestita dalla volontà, pertanto bisognerebbe fare quanti più esercizi per poterla controllare al meglio nella nostra vita quotidiana. Sai bene quanto sia importante farlo. Però non dimenticare che questo richiede degli sforzi. Nessuno può farlo per te.

Per riuscire nei prossimi esercizi è necessario uno spirito di serietà. Ti mostrerò come dominare il tuo desiderio ma il successo dipende soltanto da te.

Entra in una stanza dove nessuno può disturbarti. Tieni a portata di mano un orologio e un quaderno dove fare le opportune annotazioni. Per ogni esercizio segna la data e l'ora dell'esecuzione.

Esercizio 1

Scegli l'ora del giorno che preferisci. Siediti su una sedia e guarda la maniglia della porta per dieci minuti. Poi scrivi quello che è successo. All'inizio ti sembrerà strano e faticoso. Non è facile tenere la stessa posizione per dieci minuti. Però devi cercare di stare immobile. Il tempo sembrerà infinito.

Forse sarà la prima volta che impieghi il tempo a *non fare niente* in questo modo. I pensieri a un tratto inizieranno a vagare attorno alla maniglia e ti chiederai a cosa mai potrà servirti questo esercizio. Ripetilo per sei giorni.

Ore 22, giorno 2

Annotazioni. Dovresti svolgere l'esercizio con più tranquillità e velocità. Il tempo sembrerà passare meno lentamente. Forse ti sentirai più forte nel controllare la tua volontà.

Ore 22, giorno 3

Annotazioni. Potrà essere un po' più difficile per te concentrarti sulla maniglia se hai avuto una giornata molto faticosa e la tua mente ripensa a quanto fatto durante il giorno. Continua a provare e potrai finalmente riuscire a scacciare via tutti i pensieri estranei. Poi dovresti sentire il desiderio di guadagnare ancora più controllo. Possedere il controllo della volontà dona una sensazione di potere unica. Questo esercizio ti farà sentire più grande e risveglierà in te un senso di nobiltà. Dirai: "È vero, sento che posso fare tutto quello che voglio. L'esercizio è davvero utile!".

Ore 22, giorno 4

Annotazioni. "Ho scoperto che potevo guardare la maniglia e concentrarmi tutto in una volta. Ho superato la tendenza a muovere le gambe. Nessun altro pensiero ha cercato di interferire. Sento di guadagnare forza mentale. Ora posso vedere il valore meraviglioso dell'essere padroni delle proprie forze. Ora so che se prendo una decisione la porterò avanti. Ho più fiducia in me e nel mio autocontrollo."

Ore 22, giorno 5

Annotazioni. "Ogni giorno sembra aumentare l'intensità della mia concentrazione. Sento che posso concentrarmi su qualsiasi cosa."

Ore 22, giorno 6

Annotazioni. "Posso fissare istantaneamente tutta la mia attenzione sulla maniglia. Sento di aver

imparato a fondo questo esercizio e sono pronto per sottopormi a un altro."

Hai praticato abbastanza questa prova ma prima di andare oltre voglio che tu scriva un riassunto degli esiti positivi. Vedrai che è una pratica molto stimolante.

Niente è più utile per la mente che prestare molta attenzione alle proprie attività.

Esercizio 2

Fissa un mazzo di carte. Ritagliati un po' di tempo per farlo, ogni giorno sempre alla stessa ora. Prendi il mazzo in una mano e fai cadere una carta sopra l'altra. Lentamente, con un movimento uniforme. Fai molta attenzione. Ogni carta deve coprire quella sotto alla perfezione. Fallo per sei giorni.

Primo giorno

Sembra un gesto noioso e faticoso. Richiede una concentrazione particolare mantenere il perfetto controllo di braccia e mani. Probabilmente vorresti sdraiarti a terra per essere più comodo, ma il risultato non sarebbe lo stesso. Attenzione a non fare scatti, anche se inizialmente ti sembrerà inevitabile. È necessari il massimo autocontrollo. Ti accorgerai che stai maturando una calma mai conosciuta prima. Comprendi quanto impulsivo e impetuoso sei stato in passato. È ora di cambiare.

Secondo giorno

Inizi lentamente. Vedrai che con la pratica diventerai sempre più rapido. La voglia di sdraiarti è sempre più forte. Il movimento lento e costante è faticoso. Devi lavorare sul tuo desiderio di accelerare. Presto ti accorgerai che puoi andare lento o un po' più veloce, a seconda della volontà.

Terzo giorno

Provi ancora fatica. La tua volontà ti spinge ad accelerare. Se sei un impulsivo, questo è ancor più vero. Chi è impulsivo trova particolarmente difficile fare qualcosa con lentezza. Questo esercizio è ancora noioso. Ma mentre lo fai, ti stimola la mente. Stai facendo qualcosa che non ti piace. Anche solo scrivere queste cose è per te molto utile.

Quarto giorno

Ti accorgi che stai mettendo giù le carte in modo matematico. Ogni carta ne copre completamente un'altra. Stai trascurando tutto il resto per riuscire a essere così attento. Ordini alla tua volontà di concentrarsi ulteriormente.

Quinto giorno

Riesci a evitare i movimenti e gli scatti. Ti rendi conto che stai ritrovando un certo equilibrio. Perfezioni il controllo della volontà giorno per giorno e grazie a lei sai ridurre i tuoi movimenti. Ora vedi la tua volontà come un grande potere. Non vorrai più essere privo di questo bene prezioso. Si tratta davvero di un buon esercizio che ti aiuterà a realizzare i tuoi obiettivi.

Sesto giorno

Cominci a percepire le meravigliose possibilità che può darti la forza di volontà. Solo pensarci ti dà forza. Ti senti in grado di lavorare di più e meglio, ti rendi conto che puoi controllare la tua volontà d'azione. Quale che sia il tuo compito, la volontà è concentrata su di esso. Manterrai la volontà concentrata fino a quando il compito non sarà concluso. Se lo vedi dettagliatamente, riuscirai facilmente a svolgerlo. La determinazione conferisce ulteriore forza alla volontà. La stimola. Volontà e ideale interagiscono l'uno sull'altro.

Settimo giorno

Adesso prova a fare tutto più velocemente. Non avere fretta o ansia. Semplicemente, sii più rapido ma costante. Troverai che gli esercizi che hai praticato con lentezza hanno elasticizzato i tuoi nervi, quindi ora puoi tecnicamente andare più veloce. La volontà è sotto il tuo controllo e non c'è momento più adatto per verificarlo. Adesso la macchina umana obbedisce agli ordini del suo padrone. Certamente adesso sarai consapevole del grande beneficio di annotare le tue sensazioni durante i tuoi esercizi ogni giorno.

È chiaro che non avrai scritto le stesse parole che ho usato io, ma qualcuno di questi esempi aderirà senz'altro alle tue sensazioni. Fai attenzione a studiare le tue esperienze con attenzione e compila un vero e proprio rapporto. Descrivi le tue sensazioni proprio come le percepisci. Se aggiungi parole in più tradisci la verità della tua esperienza. Invece, trascrivi le tue sensazioni esattamente come le hai viste. In pochi mesi, se continui a praticare gli esercizi, vedrai quanto ti sarà facile.

Con queste introspezioni, impariamo a conoscere meglio noi stessi e ad accrescere la nostra efficienza ed efficacia. Più scriverai e più sarai preciso. In tal modo imparerai a governare i tuoi impulsi, le tue attività e le tue debolezze.

Ogni persona dovrebbe cercare di pianificare gli esercizi che meglio si adattano alle proprie esigenze. Se non è conveniente per te esercitarti ogni giorno, prova a farlo due o tre volte a settimana.

Ma una volta preso l'impegno portalo avanti. Se non riesci a trovare quei dieci minuti al giorno, magari inizia con cinque e aumenta gradualmente. Gli esercizi che ti ho suggerito sono solo degli esempi.

Accrescimento della forza di volontà senza esercizi

Molte persone non vogliono perdere il loro tempo nelle esercitazioni pratiche e a loro sono dedicate queste righe. Se usi la volontà e realizzi qualcosa, la volontà aumenta. Pertanto più desideri, più la volontà accresce e la forza si accumula. Non importa se il tuo compito è grande o piccolo, rispetta la regola per realizzarlo, in modo da fortificare la tua volontà. Abituati a concentrare la volontà sull'obiettivo da raggiungere. Abituati a ottenere le cose concretamente, a realizzare i tuoi progetti. Otterrai fiducia in te stesso. Imparerai che se c'è da essere risoluti, lo sarai. Non affrontare una nuova sfida con debolezza, ma con lo spirito audace e coraggioso del combattente.

Sai che la volontà è in grado di superare ogni ostacolo. Sapendo questo, la disperazione non potrà più impossessarsi di te. Hai volontà da vendere e la ferma intenzione di utilizzarla sempre più

intensamente.

Educare la volontà non è una pratica casuale. Si basa su compiti precisi che rendono energico, scattante, perseverante e coerente chi li pratica. Gli unici modi possibili sono l'autoapprendimento e l'autodisciplina. Il prezzo è lo sforzo, il tempo e la pazienza. Ma i rendimenti ripagano di ogni spesa. Nessuna pratica magica può sviluppare la volontà. Ma la determinazione dà la padronanza di sé, il potere personale e l'energia del carattere.

Concentrazione sulla voglia di vincere

Adattarsi al proprio ambiente lavorativo è una questione essenzialmente di volontà. In quest'epoca si parla spesso delle abitudini degli uomini. Alcune di queste possono essere sviluppate in maniera meravigliosa anche se in pochi lo sanno. Molti uomini di successo che hanno fallito al primo tentativo, successivamente hanno orientato altrove i loro sforzi e, puntando sempre più in alto, sono riusciti. Invece, se avessero rifiutato di adattarsi al loro ambiente, la marea degli eventi li avrebbe spazzati via, consegnandoli all'oblio.

Il mio unico scopo in tutte le mie opere è quello di suscitare nell'individuo quella forma di impegno e determinazione che lo renda in grado di sviluppare le sue capacità più nobili.

La cosa che voglio farti capire più di tutte è che in questo mondo conta soltanto la forza di volontà.

Le capacità possono essere tante, l'iniziativa e il potere creativo sono unici. È facile avere dei dipendenti, ma trovare qualcuno che li tenga uniti e solidali è meno facile.

La loro abilità deve essere orientata al lavoro da svolgere. Gli si deve mostrare come fare, mentre sono al lavoro, per risparmiare energia e per lavorare in armonia con gli altri, perché la maggior parte dei problemi aziendali avviene quando comanda una persona soltanto.

Concentrarsi a governare le forze interiori

Siamo tutti consapevoli, a volte, che dentro di noi c'è una forza trainante che cerca di spingerci a migliorare e ad avanzare. È quella forza che ci fa sentire determinati nel fare le cose. Non è un pensiero né un'emozione né un sentimento.

Questa forza trainante è qualcosa di diverso dal pensiero o dall'emozione. Si tratta di una qualità dell'anima e per questo motivo ha una sua coscienza propria. È quella parte della volontà che dice: "Lo farò". La forza che rende possibile la concentrazione.

Molti hanno sentito dentro di sé questa forza che li spingeva a svolgere il loro compiti. Tutti i più illustri uomini e donne hanno preso coscienza di questa forza suprema e potente, fedele alleato nella risoluzione dei grandi problemi. Questa forza trascinante è dentro tutti noi ma finché non si raggiunge un certo livello, non la si può percepire.

Percepirla è più facile per il puro di cuore. Sorge in lui in modo naturale, senza nessuno sforzo. Si presenta senza motivo e in modo inosservato. Proprio per questo spesso non conosciamo questa forza, ma sappiamo che è ciò che intensifica la volontà nel richiedere un'azione giusta e armoniosa.

Se qualcuno ti prestasse un'automobile da centomila dollari ti prenderesti molto cura di lei. Non metteresti sabbia nel carburatore o acqua nel serbatoio al posto della benzina, e non andresti a guidare su strade impraticabili né la lasceresti congelare al gelo durante la notte.

Sei proprio sicuro di prenderti cura del tuo corpo, della tua salute, dei tuoi beni immobili, come ti prenderesti cura di un'automobile da centomila dollari? L'uomo che mescola whisky col proprio sangue è stupido come chi mette acqua nel serbatoio con la benzina. Puoi prenderti un'altra macchina ma non un altro corpo. L'uomo che non dorme vive in modo irregolare, così chi ingurgita il cibo. È un

uomo stupido chi tratta se stesso come non tratterebbe mai neppure la sua macchina.

Hai provato a parlare con uomini e donne che ne sapevano più di te, e tu li hai *ascoltati* invece di mettere in mostra quello che sai?

Ci sono centinaia di migliaia di cinquantenni e sessantenni che non rinunciano alle loro vecchie abitudini, ma se solo uno di loro lo facesse potrebbe diventare un uomo di successo, invece di gettare via gli ultimi anni che gli restano.

Ogni uomo deve studiare e risolvere il suo personale problema.

Lezione 20
Una revisione

Nel concludere questo libro, voglio ancora parlarti del valore inestimabile della concentrazione, perché chi non possiede questo grande potere, e chi non riesce a svilupparlo, è vittima generalmente della povertà e dell'infelicità, e il lavoro di una vita può tramutarsi in un fallimento. Chi invece sa usare la concentrazione, sfrutterà al meglio le opportunità della vita e otterrà sicuramente successo.

Ho provato a scrivere queste lezioni pratiche e sono sicuro che le troverai utili. Naturalmente la semplice lettura non ti cambierà la vita ma, se pratichi tutti gli esercizi, sarai in grado di acquisire l'abitudine alla concentrazione così da migliorare notevolmente il lavoro e aumentare la tua felicità.

Ricorda però che i migliori insegnamenti non possono cambiarti la vita: devi metterli in pratica. Io faccio così. Quando leggo un libro vado avanti finché non trovo una parte che mi interessa. Non appena la trovo, mi fermo, la ripeto mentalmente, ci medito sopra, e compio questa operazione più e più volte. Così formo l'abitudine di raccogliere tutte le cose che mi interessano per imprimerle a livello subconscio.

In questa ultima lezione voglio che impari a concentrarti su quello che fai, invece di eseguire buona parte del tuo lavoro inconsapevolmente o automaticamente, finché non avrai formato l'abitudine di essere padrone del tuo lavoro e delle tue forze vitali. Molto spesso la parte più difficile del lavoro è pensare a quel che si sta facendo. Questa è l'esperienza di molti di coloro che iniziano a sapersi concentrare. Non credo che sia un compito difficile e se ti impegni vedrai che riuscirai.

Leggi la biografia di un grande uomo e scoprirai le sue qualità dominanti. Fai attenzione ai tuoi errori ed ecco che farai una nuova scoperta: la causa è sempre la disattenzione.

Fare una cosa alla volta è l'unica regola che posso darti.

Gli uomini non nascono con gli stessi poteri ma ciò che conta è come li esercitano.

L'opportunità bussa alla porta di ogni uomo e di ogni donna.

Coloro che sentono bussare sanno cogliere al volo le opportunità, perciò hanno più chance di farcela. I falliti credono che la fortuna e le circostanze siano loro nemiche. La colpa è sempre degli altri, dicono. In verità la colpa è sempre la nostra. Otteniamo ciò che ci chiediamo, né più né meno. Ogni cosa nell'universo è a portata di mano. Basta saper usare i propri poteri latenti e prenderla.

Quando ti concentri sul *fare* e sull'*essere* vieni aiutato da forze visibili e invisibili. Tutti in qualche misura sono capaci di concentrarsi, altrimenti non saprebbero fare il minimo sforzo nella

vita. Ma le persone si distinguono proprio per la loro capacità di concentrarsi: alcune sanno tenere in mente il pensiero per un tempo sufficiente, altre no.

La quantità di determinazione utilizzata indica chi è più allenato al riguardo. Nessuno è più forte di te. Pensa a questo quando affronti un avversario. Non dire per nessuna ragione al mondo "Oggi non riesco a concentrarmi." Puoi farcela solo se dici:

"Ci riesco!"

È possibile pilotare i movimenti dei pensieri come fai con i movimenti delle braccia. Una volta che ti rendi conto di questa capacità, puoi allenarti finché non riesci. Se fallisci è colpa tua. Non stai utilizzando sufficientemente la volontà. Ma non dare la colpa alla volontà dicendo che è insufficiente. Lei non cambia, sei tu che la usi, bene o male. Quando la usi correttamente dici a te stesso:

"Posso."

Quando sei svogliato dici invece: "Non ce la faccio." Le due affermazioni richiedono esattamente la stessa quantità di sforzo.

Alcuni hanno l'abitudine di dire "Non posso" e si perdono. Altri dicono

Ce la farò"

e hanno successo. Quindi, ricorda, sta a te decidere se schierarti con la truppa dei

"Posso"

o dei "Non posso." Il grande errore che fanno in tanti inconsapevolmente sta nel dire "Non posso" invece di "Non voglio provare", frase più sincera. Non si può dire che una cosa è impossibile se prima non si è tentato. "Impossibile" vuol dire in realtà "Non ci provo neanche."

Non dire mai che concentrarsi è impossibile perché, nel dirlo, ammetti che non vuoi neppure provarci. Ogni volta che stai per dire "Non posso", pensa invece:

"Possiedo tutta la volontà e posso sfruttarla a mio uso e consumo."

Questa frase la puoi usare se sei abbastanza allenato.

Facciamo un esperimento. Stanotte, prima di coricarti, ripeti

"Vado a scegliere i miei pensieri per tenerli finché voglio. Intendo escludere i pensieri che mi indeboliscono. La mia volontà è forte e solida come una roccia."

La mattina, andando al lavoro, ripeti la stessa cosa. Continua per un mese e vedrai che miglioramenti.

Questi sono gli elementi per un successo sicuro. Tieniteli stretti.

La concentrazione non è altro che la volontà di fare qualcosa. Con lei puoi allontanare ogni pensiero sgradevole. Si tratta di fare in modo consapevole ciò che almeno in piccola parte hai sempre fatto in modo automatico. Così puoi riconoscere gli errori, superare le cattive abitudini e perfezionare la tua condotta.

A volte ti sei trovato in una posizione che richiedeva coraggio e ti sei sorpreso per la tua grinta. Ora, quando risvegli te stesso, puoi avere questo coraggio a disposizione tutto il tempo che vuoi e non è necessario un ostacolo per manifestarlo.

Il mio scopo è quello di imprimerti fortemente in mente che lo stesso coraggio, la stessa determinazione che sai di avere in alcuni momenti, puoi averli sempre con te. Usali spesso e in modo saggio, costruendoti il migliore futuro possibile.

Istruzioni finali sulla concentrazione

Ora sai che, per rendere la vita più degna, efficace e felice è necessario concentrarsi. Un certo numero di esercizi e tutte le istruzioni necessarie, adesso, ce li hai. Non ti resta ora che formare il tuo ideale più alto possibile ed elevarti con esso.

Non sprecare il tuo tempo in sciocchezze. Scegli una lettura che ti ispiri ed entra in rapporto con i pensieri degni di questo scopo. Il loro entusiasmo ti ispirerà e ti illuminerà. Leggi lentamente e concentrati su ciò che stai leggendo. Lascia che il tuo spirito e lo spirito dell'autore si incontrino e percepirai che fra le vostre due anime c'è uno scambio fatto di parole ed emozioni che non possono essere espresse.

Presta un'attenzione costante a cuna cosa alla volta e presto sarai in grado di concentrarti. Aggrappati a quel pensiero senza sosta, finché non avrai raggiunto davvero il tuo scopo.

Quando lavori, lascia che la mente si occupi costantemente del suo compito. Pensa prima di parlare e orienta la conversazione sull'oggetto del discorso. Non divagare mai. Parla lentamente, regolarmente e con coerenza.

Non avere fretta, ma fai attenzione a tutto ciò che fai. Assumi atteggiamenti statici, non muovere un dito né una palpebra, o qualsiasi altra parte del corpo.

Leggi libri che trattano del tuo ideale. Cerca articoli simili. Associa te stesso alle persone che ti sono vicine mentalmente. Concentrati sul tuo sé superiore. Il nostro comune Padre Tempo continua ad andare avanti giorno per giorno. Ogni tramonto è un giorno di consapevolezza in più e di crescita per te su questo pianeta.

La maggior parte di noi cerca solo di dominare le condizioni esterne di questo mondo. Pensa che il nostro successo e la nostra felicità dipendano esclusivamente dalle nostre azioni esterne. Sono cose certamente importanti e non voglio che pensi il contrario, ma vorrei che capissi che quando arriva l'ora della morte, solo le qualità acquisite all'interno della mente – la personalità, la condotta, la grandezza dell'anima – verranno con te. Se queste qualità sono armoniose e positive, non temere per il successo e la felicità, perché con simili qualità puoi modellare tutte le condizioni esterne.

Studia te stesso. Trova i tuoi punti di forza e rinvigoriscili. Studiati con attenzione e ti vedrai per quello che realmente sei.

Il segreto della realizzazione è la concentrazione o l'arte di trasformare ogni tuo potere in un solo, immenso potere per dimensioni ed efficacia.

Se ti sei studiato con attenzione, dovresti avere un buon profilo di te stesso e dovresti sapere se sei in grado di migliorarti dal punto di vista interiore.

Ricorda prima, poi e sempre:

il pensiero giusto si traduce sempre in felicità.

E tu hai il potere di gestirlo. Tieni a mente che un giorno lascerai questo mondo e pensa a ciò che vuoi portare con te. Ti aiuterà a concentrarti sulle tue Forze Superiori.

Inizia, da questo istante, ad agire secondo il consiglio del tuo Sé Superiore. Se lo fai, le sue forze armoniose ti assicureranno necessariamente il successo in ogni tua attività.

Quando senti la tentazione di disobbedirgli, pensa e ripeti mentalmente:

"Il mio Sé Superiore mi assicura la felicità e migliori relazioni con gli altri."

Possiedi dei talenti nascosti che, una volta scoperti e fatti emergere, possono aiutare te e gli altri. Ma se non li usi correttamente, sarai condannato al fallimento e ne pagherai le conseguenze.

Dopo aver trasformato in guadagno i tuoi poteri mentali, ti renderai conto del loro grande valore e della loro utilità nella realizzazione dei tuoi sogni.

È possibile contribuire all'elaborazione del Grande Piano dell'Universo e ottenere una grande ricompensa. Oppure puoi lavorare contro questa spinta naturale e subirne ogni sorta di conseguenza.

Le fiamme purificatrici stanno gradualmente consumando tutti gli elementi negativi. Se scegli di lavorare in contrasto con la Legge di te non resterà che polvere. Ecco perché voglio che impari a essere amorevole con il tuo sé superiore. Pensa e ripeti:

"Vivrò al mio meglio, cercherò la saggezza, la conoscenza, la felicità e la forza per aiutare gli altri. Il mio Sé Superiore mi assicura la felicità e migliori relazioni con altri. Agisco per il Sé Superiore e pertanto faccio sempre e soltanto il meglio che posso fare. E il mio meglio è abbastanza."

Più diventiamo consapevoli della presenza in noi del nostro Sé Superiore più dobbiamo diventare degni rappresentati dell'anima umana in tutta la sua integrità e santità, invece di sprecare il nostro tempo indugiando sulle dubbie apparenze esteriori.

Dovremmo cercare di mettere in salvo la reale concezione di noi stessi dagli agenti esterni.

Quindi, non rinunciare alla tua dignità.

Solo chi sa di essere senza tempo, permanente, ha capito tutto di se stesso.



Nota biografica

William Walker Atkinson (Baltimora, 1862-1932) è, insieme a Thomas Troward, Wallace Delois Wattles, Emma Curtis Hopkins, Charles Haanel, uno dei più noti e importanti esponenti del New Thought (Nuovo Pensiero), movimento filosofico e spirituale nato nella seconda metà dell'Ottocento negli Stati Uniti e attivo ancora oggi.

Di formazione giuridica, praticò l'attività di procuratore e avvocato. Nel 1900, dopo una crisi personale, si avvicinò al movimento del New Thought, di cui divenne uno dei principali esponenti, affiancando alla sua professione l'attività di scrittore e fondando la Atkinson School of Mental Science. Lasciò il movimento nel 1920 per dedicarsi completamente alla riorganizzazione e aggiornamento delle proprie opere, che pubblicò con il proprio nome e con diversi pseudonimi, tra cui Theodor Sheldon, Magus Incognitus, Yogi Ramacharaka e Theron Q. Dumont (pseudonimo con cui firmò anche *Il potere della concentrazione*). Della sua importante produzione Area51 Publishing ha pubblicato, in ebook, audiolibro e libro cartaceo, *La Legge di Attrazione del pensiero*, e, in ebook e audiolibro, *Il segreto del successo*.

Nel nostro catalogo trovi anche
La Legge di Attrazione del pensiero
di William Atkinson, in ebook, audiolibro
e libro cartaceo.
Best seller: oltre 1500 download.



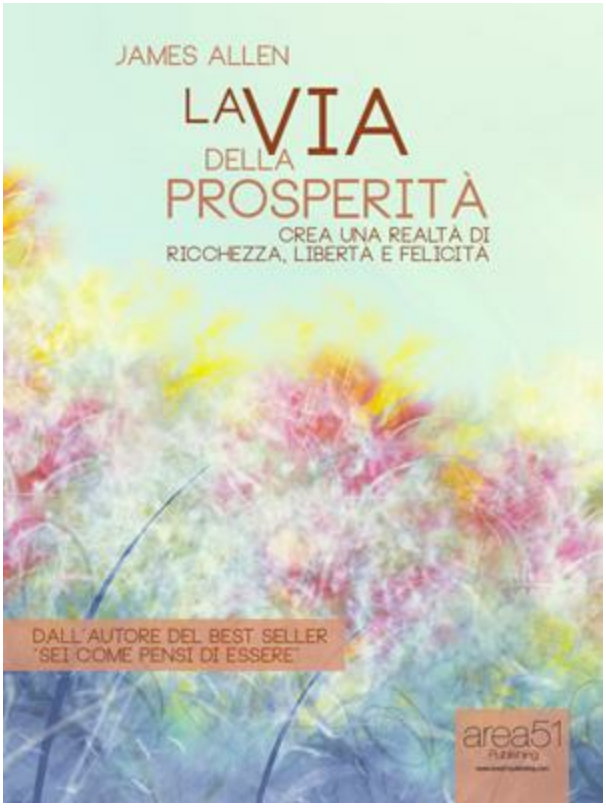
Nel nostro catalogo trovi anche
Il segreto del successo
di William Atkinson, in ebook e audiolibro.



Nel nostro catalogo trovi anche
Il potere della visualizzazione
di Genevieve Behrend, in ebook e audiolibro.



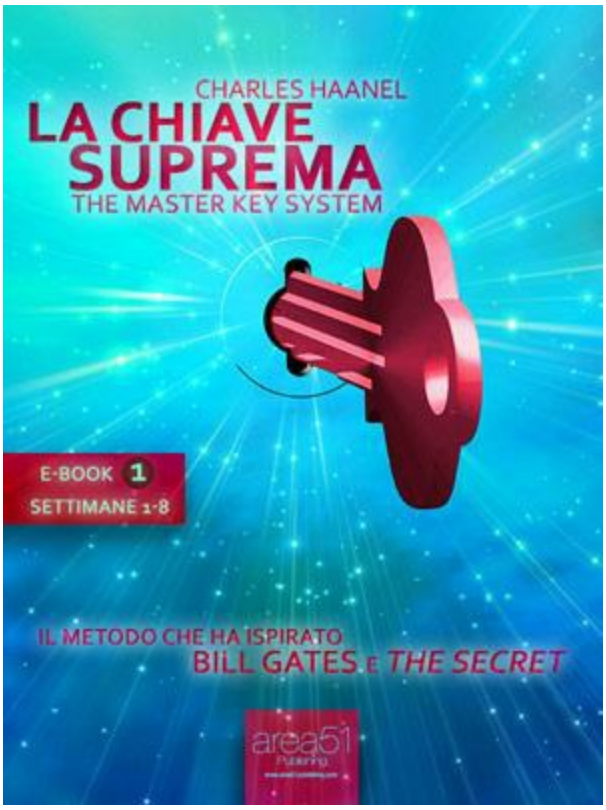
Nel nostro catalogo trovi anche
La Via della Prosperità
di James Allen, in ebook e audiolibro.



Nel nostro catalogo trovi anche
Il tuo potere interiore
di Wallace D. Wattles, in ebook e audiolibro.



Nel nostro catalogo trovi anche
La Chiave Suprema
di Charles Haanel, in ebook e audiolibro.



Nel nostro catalogo trovi anche
Sei come pensi di essere
di James Allen, in ebook e audiolibro.
Best seller: oltre 1000 download.



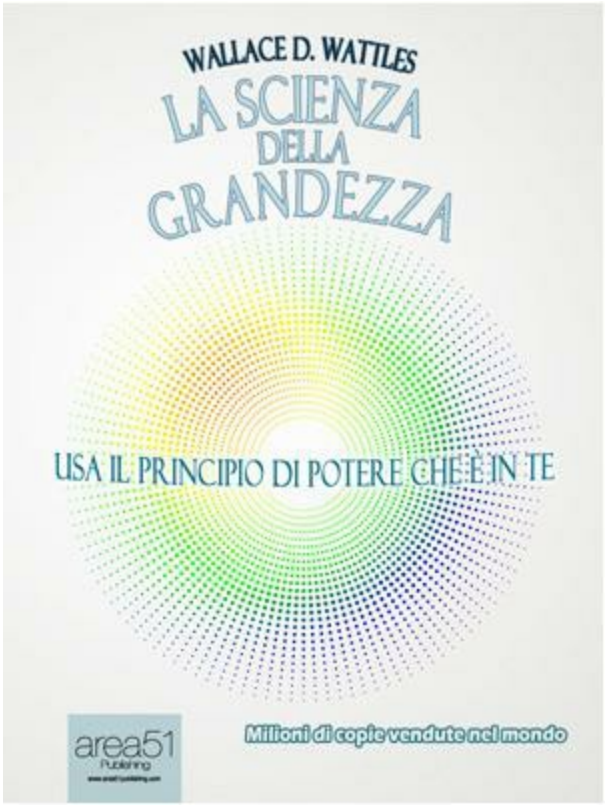
Nel nostro catalogo trovi anche
Il Segreto in Pratica
di Michael Doody, in ebook e audiolibro.
Best seller: oltre 1500 download.



Nel nostro catalogo trovi anche
La Scienza del Benessere
di Wallace D. Wattles, in ebook e audiolibro.



Nel nostro catalogo trovi anche
La Scienza della Grandezza
di Wallace D. Wattles, in ebook e audiolibro.



Nel nostro catalogo trovi anche
La Scienza del diventare ricchi
di Wallace D. Wattles, in ebook e audiolibro.
Best seller: oltre 2500 download.



Table of Contents

Introduzione
Lezione 1 La concentrazione ti mostra la via
Lezione 2 L’autocontrollo e il potere della concentrazione
Lezione 3 Come guadagnare ciò che vuoi grazie alla concentrazione
Lezione 4 Concentrazione, quella forza silenziosa che produce i risultati in ogni attività
Lezione 5 Come la concentrazione del pensiero tiene unita l’umanità
Lezione 6 Aumentare la Voglia di Fare
Lezione 7 La Richiesta Mentale
Lezione 8 La concentrazione dona la pace mentale
Lezione 9 La concentrazione fa superare le cattive abitudini
Lezione 10 La concentrazione e i suoi risultati al lavoro
Lezione 11 Concentrarsi sul coraggio
Lezione 12 Concentrazione e ricchezza
Lezione 13 Tu puoi concentrarti. Ma lo fai?
Lezione 14. L’arte di concentrarsi con esercizi pratici
    Esercizio 1 Fermo in una posizione
    Esercizio 2 Osserva le tue dita
    Esercizio 3 Il bicchiere d’acqua
    Esercizio 4 Autocontrollo muscolare
    Esercizio 5 Concentrazione sul pugno chiuso
    Esercizio 6 Concentrazione sul dito
    Esercizio 7 Concentrazione sull’olfatto
    Esercizio 8 Concentrazione interiore
    Esercizio 9 Concentrazione durante il sonno
    Esercizio 10 Concentrazione per guadagnare Energia e Fascino
    Esercizio 11 Concentrazione per cambiare il tuo temperamento
    Esercizio 12 Concentrazione davanti al proprio riflesso
    Esercizio 13 Controllo delle sensazioni
    Esercizio 14 Tecnica orientale di concentrazione
    Esercizio 15 Controllare i desideri
    Esercizio 16 Come leggere
    Esercizio 17 La concentrazione fa superare le cattive abitudini
    Esercizio 18 Concentrazione dello sguardo
    Esercizio 19 Concentrazione della fede
Lezione 15 Concentrati e non dimenticherai
Lezione 16 Come la concentrazione può realizzare i tuoi desideri
Lezione 17 La concentrazione sviluppa gli ideali
Lezione 18 Il controllo mentale attraverso la creazione
Lezione 19 Lo sviluppo concentrato della volontà
    Esercizio 1
    Esercizio 2
Lezione 20 Una revisione

Nota biografica