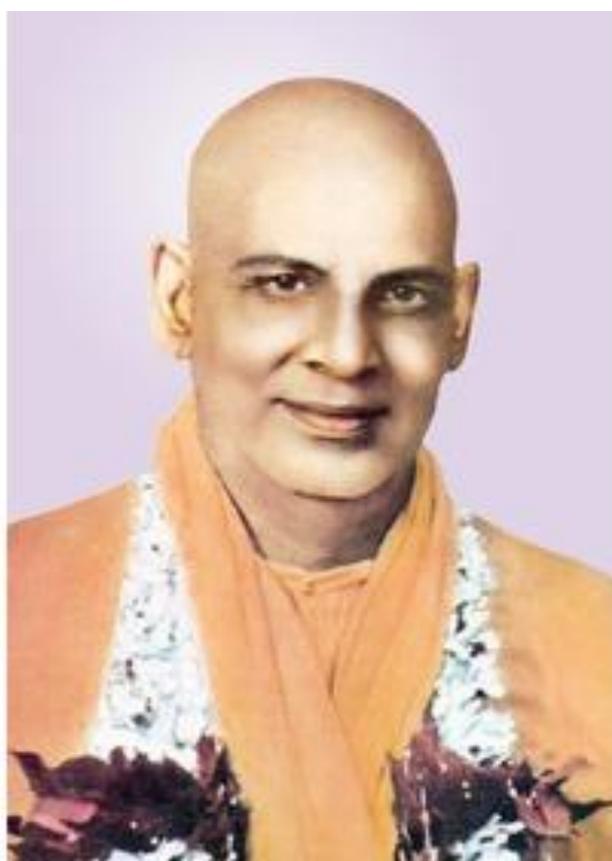


# **SWAMI SIVANANDA**

## **LEGGI E DINAMICA DEL PENSIERO**



*Il valore di questo libro appare evidente anche leggendo il suo indice. Difatti è un libro di vivo interesse e di infinita utilità per l'Adepto che vuole la conoscenza e lo sviluppo della propria personalità e grandezza interiori. Esso dona il successo, potenzia l'intelligenza e la volontà dell'uomo, facendogli trovare il giusto modo da seguire in ogni occasione della vita.*

*Questo libro è una preziosa guida che contiene il segreto delle sottili Leggi che governano la forza del pensiero, permettendo all'Adepto di vivere una vita armoniosa dinamica, ricca e piena di gioia.*

*“Tu diventerai quello che pensi.”*

*“Il pensiero domina la materia.”*

*“Le malattie hanno la loro prima manifestazione nella mente.”*

*Swami Sivananda Saraswati*

## PRESENTAZIONE

Sivananda in questo libro ha voluto esprimere in modo chiaro e intelligibile per tutti, le varie e fondamentali leggi che regolano le forze del pensiero. La mente, asserisce l'Autore, è uno strumento a completa disposizione dell'uomo che deve utilizzarla per il conseguimento dei suoi ideali più alti e più puri. Lo sviluppo della mente e il giusto impiego del pensiero sono le pietre miliari per l'Adepto che procede nel sentiero dello spirito. Soltanto con tali mezzi egli può affinare le sue facoltà interiori ed evolversi interamente.

Swami Sivananda Sarswati è stato un grande luminare della Scienza Yogica; un Avatar impegnato in un'intensissima attività nel campo dello spirito. Laureato in Medicina, fu Filosofo alla diffusione dello Yoga in tutto il mondo. Nacque in Pattamadai, nel sud dell'India, da nobili e ricchi genitori il giorno 8 settembre 1877 alle sei del mattino.

Fin dalla sua adolescenza si distinse per la sua viva intelligenza e per il suo fermo carattere. I suoi genitori pensarono di avviarlo agli studi di Medicina. Si laureò nell'Università di Tanjore, dove tutti lo apprezzarono e amarono per la sua costanza e dedizione nell'operare.

Finiti brillantemente gli studi, nell'anno 1907 iniziò la sua attività pubblicando il periodico "Ambrosia" con l'intento di diffondere l'igiene e la salute. Si prodigò in vari ospedali, riscuotendo la fiducia e l'ammirazione di tutti, pazienti e collaboratori. Curava i malati e istruiva i poveri con grande amore. Divenne Membro dell'Istituto Reale per la Salute Pubblica, degli Istituti Reali Sanitari e della Società Asiatica Reale.

Ma a poco a poco stava avvenendo in Lui un profondo cambiamento interiore. Egli sentiva vivamente la necessità di vivere secondo la verità dello Yoga. Le sofferenze umane e la corruzione della società materialistica maturarono in Lui una grande decisione. Abbandonò le ricchezze; abbandonò la posizione sociale e gli alti incarichi che svolgeva presso la società malese, per vivere con i poveri e con gli Yogi. Nell'anno 1923 si recò in pellegrinaggio a Benares, Poona, Nasik, percorrendo a piedi oltre mille chilometri. L'anno dopo entrò a far parte dell'ordine dei Sannyasin a Rishikesh.

Inizia in questo momento un lungo periodo di ascetismo e mantiene il capo rasato in segno di rinuncia. Era un uomo attivissimo. Scrisse molti libri.

Nel 1934 iniziò la fondazione di molte opere filantropiche, tra le quali: "The Divine Life Society", una grande organizzazione per diffondere lo Yoga; la "Yoga Vedanta Forest Academy", nata per formare insegnanti specializzati nei vari rami dello Yoga; un museo Yoga, un Lebbrosario, una Farmacopea Ayurvedica, il Vischvanath Mandir, Tempio Cosmico per tutte le Religioni.

Egli passava notti intere in profonda Meditazione. Era dotato di vari poteri occulti come la telepatia, la preveggenza, le guarigioni e le apparizioni a distanza; operava materializzazioni, bilocazioni, ecc.

Sivananda Sarasvati abbandonò il suo corpo fisico il 18 luglio 1963. Molte sedi della sua "Divine Life Society" si diffusero rapidamente in tutto il mondo. Il maestro Sivananda ha voluto lasciare a tutti in eredità i suoi nobili insegnamenti, che oggi si diffondono sempre più nel mondo.

Giorgio Furlan

## PREFAZIONE

Questo libro racchiude in se stesso un tesoro di eccezionale valore, che contribuirà a trasformare la vita del lettore. Chi leggerà quest'opera e ne applicherà gli insegnamenti, svilupperà rapidamente tutte le sue facoltà interiori e avrà mutata la vita e il destino.

Il lavoro del Maestro è colmo di giusti consigli che trasformano la nostra personalità in forze irresistibili; rendono la nostra vita più intensa di gioia; ci schiudono verso la verità che portiamo in noi stessi; ci innalziamo verso la più alta perfezione. Questo libro che illumina, ispira, sostiene e guida, contiene molti metodi per sviluppare e usare la forza del pensiero. Esso ci offre la possibilità di penetrare e vivere nel regno della conoscenza e dell'esperienza trascendentali. Sostenuto dal suo infinito amore per l'umanità, Sivananda profuse tutte le sue inesauribili energie al servizio degli uomini. Scrisse libri su una ricca varietà di temi.

Questo libro si presenta da se solo e compenserà largamente sia il pubblico profano che la comunità degli iniziati. Sarà di grande utilità anche per quelle persone che non credono in nessun Dio, sono tuttavia desiderose di vivere un'esistenza di potenza nell'ambito della loro attività quotidiana.

Sivananda ha cercato implicitamente di presentare in questa opera una dinamica della conoscenza del pensiero sotto tre distinti aspetti:

1 - La parte della più alta Psicologia applicata, nella quale vengono trattati i pensieri come Forze che modellano il carattere, cambiano il destino e fanno della loro vita un trionfale successo.

2 - La parte della Parapsicologia più sottile; dove vengono esposti argomenti della stessa natura che rendono chiaro il concetto che la mente umana è la sede e il centro di poteri e di facoltà ultranormali. Il Maestro Sivananda incita i lettori a conquistare queste facoltà e a renderle operanti in loro stessi.

3 - La parte della Realizzazione Trascendentale, in cui Sivananda prescrive un metodo per trasmutare il pensiero nel flusso di Coscienza Divina.

Sivananda è uno Psicologo geniale, un fisico e un Chimico della fenomenologia del pensiero, un Alchimista moderno, uno Yogi, un Avatar.

Con questo capolavoro il Maestro vuole aiutare i lettori a costruire il loro futuro, a raggiungere il successo nella vita, ad acquisire il dominio del pensiero e da esso ottenere gli straordinari poteri che racchiude. Tutti apprenderanno a disciplinare il pensiero, ad avere ideali nobili, a realizzarsi con l'Assoluto, ad essere felici.

## **LEGGI E DINAMICA DEL PENSIERO**

### **1. Il pensiero è più veloce della luce**

Mentre la luce viaggia a velocità di trecentomila chilometri al secondo, il pensiero, praticamente, raggiunge istantaneamente infinite lontananze. Il pensiero è impercettibile, impalpabile, invisibile; è più sottile dell'etere, il mezzo dell'elettricità. Difatti, pur stando tranquillamente nella vostra casa, per mezzo di un sintonizzatore, potete ascoltare un cantante che canta in una lontana stazione radio.

Tutti i messaggi lanciati nello spazio viaggiano tramite le onde e vengono ricevuti mediante un apparecchio radio. Anche la vostra mente è simile ad un apparecchio radio, ma più perfetta. Un Santo che ha conquistato la pace, l'equilibrio e l'armonia, continuamente invia nell'Universo pensieri e onde spirituali di armonia e di pace che, propagandosi in ogni direzione, raggiungono tutti i luoghi e penetrano nella mente delle persone, nelle quali provocano altri pensieri di armonia e di pace.

Quando un uomo ha la mente colma di gelosia, di sentimenti di vendetta e di odio, invia sempre pensieri discordanti, che raggiungono la mente di migliaia di persone e provocano in queste altrettanti pensieri di odio, di gelosia e di discordia.

### **2. Il mezzo attraverso il quale viaggiano i pensieri**

Se gettiamo un sasso in uno stagno, esso provoca una successione di onde concentriche che si dipartono in ogni direzione, iniziando dal punto di caduta del sasso stesso. Similmente la luce di una candela spande le sue onde luminose nell'etere, propagandosi in ogni senso. Accade la stessa cosa quando un pensiero, sia esso buono o cattivo, sottile o grossolano, nasce nella mente di una persona.

Esso provoca delle vibrazioni nel Manas, la mente dell'individuo, che lo diffonde dappertutto. Quale potrebbe essere il mezzo con il quale i pensieri possono essere trasmessi dovunque? La spiegazione è semplice: il Manas, la sostanza mentale, riempie tutto lo spazio che lo circonda e funge da veicolo per i pensieri, così come il Prana è il veicolo per le sensazioni, come l'etere è il tramite del calore, della luce e dell'elettricità e come l'aria è il mezzo del suono.

### **3. L'etere nello spazio registra i pensieri**

Potete muovere il mondo con la forza del pensiero. Esso ha una grande potenza. Può venire trasmesso da un uomo all'altro. I forti pensieri degli uomini saggi ed illuminati sono tuttora registrati nell'Etere Universale che pervade lo spazio. Siete circondati da un oceano di pensieri, vi galleggiate letteralmente, assorbendone alcuni e rifiutandone altri. Ognuno possiede il suo proprio mondo di pensieri.

#### **4. I pensieri sono cose viventi**

I pensieri sono principi viventi, tenaci e solidi come la pietra. Noi possiamo cessare di esistere, ma i nostri pensieri non moriranno mai. Ogni cambiamento di pensiero, è sempre accompagnato dalle vibrazioni della sua sostanza mentale. Il pensiero, come forza, ha bisogno di una speciale materia sottile per esistere e per manifestarsi. Quanto più forte è il pensiero, tanto più precoce è la suafruttificazione. Il pensiero deve essere focalizzato verso un determinato scopo con la stessa intensità con cui viene impresso e diretto. In tal modo il suo effetto sarà pari all'intenzione iniziale.

#### **5. I pensieri sono forze più sottili**

Il pensiero è una forza sottile, impercettibile, che trae la sua fonte maggiore di vita dall'alimentazione. Consultando i Testi Sacri Indu si potrà capire bene questo aspetto. Se il cibo con il quale ci alimentiamo è puro, anche il nostro pensiero diverrà ben presto puro. Chi ha pensieri puri, si esprime sempre con molta forza e con il suo linguaggio produce un'enorme impressione su coloro ai quali si rivolge con la parola. Egli influenza migliaia di persone tramite i suoi puri pensieri. Un pensiero puro è più tagliente della lama di un rasoio. Perciò nutrite sempre pensieri puri e sublimi. La disciplina del pensiero è una scienza esatta.

#### **6. I pensieri sono messaggi radio**

Chi nutre pensieri di odio, di gelosia, di vendetta e di malizia è in verità una persona molto pericolosa, perché provoca un senso di inquietudine e di cattiva volontà tra gli uomini. I pensieri sono come dei messaggi radio lanciati nell'etere e destinati ad essere ricevuti da coloro che si dispongono a captare tali frequenze di vibrazioni. Mentre coloro che nutrono pensieri sublimi e di devozione aiutano gli altri, sia nel caso che siano vicini, sia che si trovino lontani.

#### **7. I pensieri hanno una forza straordinaria**

Il pensiero dispone di un'immensa potenza. Esso può curare le malattie e può trasformare la mentalità ed il carattere di chiunque. Il pensiero può fare qualsiasi cosa, può operare meraviglie, fare miracoli e viaggiare a velocità inimmaginabile. Esso è una forza dinamica prodotta dalle vibrazioni del Prana psichico sulla materia cerebrale; è una forza come la gravitazione, la coesione e la repulsione.

## **8. Le onde-pensiero e la loro propagazione**

Dopo tutto che cos'è questo mondo? Non è altro che la materializzazione delle forme di pensiero dell'Assoluto. Come esistono scientificamente le onde di calore, di luce e di elettricità, così esistono le onde di pensiero. Ciascuno di noi, anche se inconsciamente, con un'intensità più o meno grande, ha avuto esperienze della potenza del pensiero in varia misura.

Come chi esegue esercizi fisici o pratica discipline sportive per mantenersi in perfetta forma fisica, così dobbiamo mantenere la salute e l'efficienza mentale, irradiando adeguate sottili onde-pensiero, prendendo il nutrimento Sattvico e favorendo il rinvigorimento mentale che trasmuta in meglio lo stato d'animo. Il rilassamento della mente si ottiene, mantenendo pensieri buoni, nobili e sublimi e coltivando l'abitudine alla gaiezza ed alla gioia.

## **9. Meraviglie delle vibrazioni del pensiero**

Ogni pensiero che emanate è una vibrazione imperitura che oscilla all'unisono con ogni particella dell'Universo, e se i vostri pensieri sono nobili, santi e vigorosi, faranno vibrare ogni mente che sia in armonia con loro. Inconsciamente tutte le persone che sono simili a voi captano il pensiero che avete proiettato e, a seconda delle capacità di cui sono dotate, ritrasmettono pensieri analoghi. Ne consegue che, senza rendervi conto delle conseguenze della vostra azione, mettete in movimento enormi forze che in armoniosa unione eliminano tutti i pensieri gretti e mediocri, emessi dalle persone egoiste e cattive.

## **10. Diversità delle vibrazioni del pensiero**

Ogni uomo è dotato di un suo mondo mentale, di un suo modo di pensare, di un suo modo di capire le cose e di un suo modo di agire. Come il volto e la voce di un uomo sono dissimili da quelli di un altro uomo, altrettanto dissimile è il loro modo di pensare e di intendere. Questa differenza provoca spesso l'incomprensione anche tra amici. Non siamo sempre in grado di comprendere con esattezza i punti di vista degli altri per cui sorgono, talvolta in pochi minuti, disaccordi, rotture e litigi anche tra veri amici. In questo caso l'amicizia non può durare a lungo. Per ottenere la comprensione reciproca, dovremmo essere in armonia con le vibrazioni mentali o di pensiero degli altri. Solo questa è una garanzia di successo certo.

## **11. La teoria delle cellule e dei pensieri**

Una cellula è formata da una massa di protoplasma e nucleo ed è dotata di una certa intelligenza.

Alcune cellule secernono determinate sostanze. Altre invece eliminano le sostanze di rifiuto. Alcune delle cellule servono per proteggere e difendere il corpo dalle irruzioni o dagli attacchi di sostanze estranee dannose e di germi patogeni. Esse li neutralizzano e li eliminano. Altre cellule invece trasportano alimenti ai tessuti ed agli organi.

Le cellule compiono tutte le loro attività senza il minimo atto di volontà cosciente. Le loro attività sono controllate dal sistema nervoso simpatico e sono in diretta connessione con il cervello. Ogni impulso della mente ed ogni pensiero, vengono inviati alle cellule, che ne sono grandemente influenzate. Esse agiscono secondo i vari condizionamenti o stati mentali.

Gli stati di confusione, di depressione, di agitazione, di basse emozioni ed altri pensieri sfavorevoli vengono trasmessi ad ogni cellula del corpo tramite i nervi. Le cellule di difesa sono perciò colpite da uno stato di panico e si indeboliscono. Non riuscendo a svolgere adeguatamente le loro naturali funzioni, diventano inefficienti. Alcune persone sono estremamente coscienti del proprio corpo, ma non hanno la percezione dell'io interiore. Esse vivono in modo irregolare e indisciplinato: mangiano troppo ed in continuazione; sicché i loro organi di digestione e di eliminazione non conoscono mai sosta. Di conseguenza soffrono di debolezza fisica e si ammalano. Gli atomi, le molecole e le cellule dei loro corpi producono delle vibrazioni discordanti, non armoniche. A causa di questo motivo, molte persone sono prive di speranza, di fede, di serenità, di gaiezza e di fiducia in se stesse. Ben presto diventano infelici. Difatti in esse la forza vitale non agisce più adeguatamente e quindi la loro vitalità tende a diminuire. La mente viene assalita dalla paura, dalla disperazione, dal timore e dall'ansia.

## **12. Pensiero primario e Scienza moderna**

Il pensiero è la forza più efficace che conosciamo. I pensieri costruttivi trasformano, rinnovano e costruiscono. Le possibilità incalcolabili di applicazione e di uso di questa forza a nostra disposizione vennero sfruttate fino al massimo grado dagli antichi. Poiché il pensiero è la forza primaria che agisce all'origine ed alla fine di tutta la creazione, la genesi dall'intero fenomeno della creazione è determinata e rappresentata dal pensiero che scaturì dalla Mente Cosmica.

Il mondo è l'idea primaria che si è fatta manifesta. Questo primo pensiero si manifestò come una vibrazione, sorgente dalla quiete eterna dell'essenza dell'Assoluto.

## **13. Peso, misura e forma del pensiero**

Ogni pensiero ha un peso, una forma, una dimensione, una misura, un colore, una qualità e una forza.

I pensieri sono come delle cose.

Proprio come potete offrire ad un vostro amico un'arancia e ricevere un altro dono in cambio, allo stesso modo potete dargli un pensiero potente e utile ed esserne contraccambiati. Il pensiero è una grande forza che si muove e che crea continuamente. Con la potenza del pensiero potete fare qualunque miracolo. Dovete solo conoscere la giusta tecnica per usarlo.

#### **14. Potere, funzionamento e utilizzazione del pensiero**

Il pensiero è una potenza vitale, viva e dinamica; è la forza più vitale, più sottile e più irresistibile che esista in tutto l'Universo. Tramite la strumentazione del pensiero si ottiene il potere creativo. Il pensiero passa da un uomo all'altro ed influenza tutti. Un uomo che ha molta forza-pensiero può influenzare facilmente le persone che hanno pensieri più deboli. Sono stati pubblicati ormai un'infinità di libri su la possibilità di coltivare il pensiero, la sua forza e la sua dinamica.

Approfondendo questo studio avrete un'idea generale del pensiero, della sua potenza, del suo funzionamento e della sua utilità.

#### **15. Noi viviamo in un illimitato mondo di pensieri**

Il solo pensiero costituisce un mondo particolare: i grandi dolori, la vecchiaia, la morte, il peccato, la terra, l'acqua, il fuoco, l'aria, l'etere.

Il pensiero avvolge interamente l'uomo e colui che controlla i propri pensieri percepisce l'Assoluto su questa terra. Vivete continuamente immersi in un mondo di pensieri. L'origine di tutto è il pensiero; poi segue la sua manifestazione tramite i mezzi ordinari del linguaggio - sono sempre strettamente connessi. I pensieri di collera, di cattiveria e di malizia sono esiziali per gli altri e soprattutto per voi stessi. Se la mente, causa di tutti i pensieri, svanisce, anche gli oggetti esterni svaniscono.

I pensieri sono come degli oggetti. Il suono, il tatto, la forma, il gusto, l'odorato, i cinque sensi, il moto, la capacità di sognare e gli stati di sonno profondo, sono tutti prodotti della mente.

Il pensiero è la radice di tutti i processi mentali. I pensieri, che noi percepiamo intorno a noi, non sono altro che la mente nella sua manifestazione di forma o di sostanza. Il pensiero crea e distrugge continuamente. L'amarezza e la dolcezza non sono insiti negli oggetti, ma nella mente, cioè nel soggetto e nel suo pensare. Esse vengono quindi create dal pensiero. È attraverso il gioco della mente, ovvero del pensiero sugli oggetti, che la vicinanza ci appare a grande distanza, oppure il contrario. Tutti gli oggetti di questa terra sono a sé stanti; essi sono legati l'un l'altro ed uniti solo per mezzo del pensiero, cioè dell'immaginazione della mente. È proprio la mente che determina il colore, la forma e le qualità degli oggetti; la mente assume di volta in volta la forma di un oggetto qualsiasi su cui la sua attenzione si è fermata intensamente. Amore e odio, virtù e vizio esistono solo nella mente. Ogni uomo crea un mondo del bene e del male, del piacere e del dolore, dell'odio e dell'amore, solo attraverso la propria immaginazione. Dunque il bene e il male, il piacere e il dolore, l'odio e l'amore non hanno origine dagli oggetti, ma sono soltanto atteggiamenti della mente.

In questo mondo non vi è nulla che sia buono o cattivo: è solo la nostra mente che crea un tale stato.

#### **16. I pensieri, loro carica elettrica e loro filosofia**

I pensieri sono forze gigantesche, molto più potenti dell'elettricità. Essi controllano la vostra vita, modellano la vostra vita, modellano il vostro carattere e forgianno il vostro destino. Notate come un pensiero contiene un'infinità di altri pensieri che si manifestano entro un periodo di tempo brevissimo.

Immaginate di preparare un tè per i vostri amici: ebbene, il pensiero base del tè richiama immediatamente il pensiero dello zucchero, del latte, delle tazze da tè del tavolo, delle sedie, delle

tovaglie, dei tovaglioli, dei cucchiaini, delle torte, dei biscotti, ecc. Tutto ciò in sostanza non è altro che la multiforme espansione del pensiero principale. Con la moltiplicazione dei pensieri della mente nei confronti degli oggetti che ci circondano, si instaura una specie di rapporto di schiavitù.

Dovete fare attenzione a cogliere i pensieri nascenti. Solo allora sarete realmente felici. La mente è difficilmente controllabile e per questo motivo dovete capirne la sua natura ed il suo comportamento. Solo allora sarete in grado di controllarla molto facilmente.

### **17. Il mondo esterno preesiste nel mondo dei pensieri**

Ogni pensiero ha un'immagine. Un tavolo, prima di essere un oggetto fisico, è un'immagine mentale. Qualsiasi cosa voi vediate all'esterno ha sempre una corrispondenza nella mente. La pupilla è un piccolo cerchio nell'occhio; la retina è una piccola struttura. Come si spiega che l'immagine di un enorme montagna, visualizzata per mezzo di quella piccola struttura, possa imprimersi nella mente? In effetti è una cosa meravigliosa. Evidentemente esisteva già nella mente l'immagine della montagna. La mente è simile a un'ampia tela che contenga tutte le immagini degli oggetti visti dall'esterno.

### **18. Il pensiero è l'Architetto del Destino**

Se la mente continua a perseguire una successione di pensieri, si forma un grande canale di struttura supersottile, nel quale scorre automaticamente la forza del pensiero. Tale energia sopravvive alla morte, poiché appartiene all'Io, quindi trapassa per essere trasmessa nuovamente come tendenza e capacità di pensiero nella successiva vita terrena.

Occorre ricordare che ogni pensiero possiede una sua immagine mentale.

Non è facile spiegare nel particolare come agiscono il pensiero e il destino. Ogni Karma produce un effetto bivalente: uno sulla mente individuale e l'altro sul mondo. L'uomo crea le circostanze della sua vita futura tramite le sue azioni attuali rispetto agli altri. Ogni azione ha un passato che origina e determina il presente; similmente nel Karma ogni azione ha un futuro che dipende dal medesimo Karma. Un'azione implica un desiderio che stimola ed un pensiero che plasma.

Ogni pensiero è l'anello di un'infinita catena di cause e di effetti, in cui ogni effetto diviene a sua volta causa e ogni causa è già stata un effetto.

Ogni anello dell'infinita catena è saldato da tre elementi: il desiderio, il pensiero e l'attività.

Un desiderio stimola un pensiero; un pensiero si concretizza in un'azione e questa costituisce la trama del destino. La bramosia egoistica per le cose che appartengono agli altri, anche se in questa vita non si trasforma in una vera truffa, rende l'individuo che ne è affetto un vero ladro nella successiva vita. Così l'odio e la vendetta, covati segretamente, costituiscono i semi, dai quali nascono i potenziali assassini. Al contrario, l'altruismo dà come frutto il Filantropo ed il Santo; ed ogni pensiero di simpatia origina quella natura dolce e misericordiosa tipica di chi è amico di tutte le creature.

Non arrendetevi al fatalismo. Esso produce l'immobilismo e la pigrizia. Dovete pertanto riconoscere i grandi poteri del pensiero. Tentate e creerete per voi stessi un grande destino, seguendo un pensiero giusto. Seminate un'azione, raccoglierete un comportamento. Seminate un carattere e raccoglierete un destino. L'uomo è il padrone della propria sorte. Siete voi stessi che con il potere

del pensiero forgiate il vostro destino. Potete anche annullarlo, se lo volete. In voi sono latenti tutte le energie, tutte le facoltà e tutti i poteri: scopriteli e diventerete liberi e grandi.

## **19. Il pensiero modella la fisionomia**

Tutto quello che pensate è immediatamente tracciato sul vostro volto. Ogni pensiero ostile e dannoso agisce come un bulino, che incide i pensieri nella vostra fisionomia. I volti di ciascuno di noi sono ricoperti di segni, di rughe e di cicatrici, provocati dai pensieri di odio, di ira, di cupidigia, di gelosia, di vendetta, ecc. Dalla natura dei segni del vostro volto, si può immediatamente leggere il vostro stato mentale e si può facilmente diagnosticare un'eventuale malattia della vostra mente.

Colui che crede di poter nascondere i propri pensieri è soltanto uno sciocco. Il suo atteggiamento è simile a quello d'uno struzzo che, durante una battuta di caccia, nasconde la testa sotto la sabbia, pensando di non essere visto da nessuno. Il volto è lo specchio della mente. Ogni pensiero incide un segno profondo sul viso. Un pensiero Divino lo illumina; un pensiero cattivo lo offusca.

Continui pensieri Divini agiscono sull'aureola, perfezionandola. L'emissione continua di tetri pensieri aumenta l'intensità delle impressioni cattive.

Una mente triste è simile a un secchio che, sbattendo contro le pareti di un pozzo quando viene tirato su, perde tutta l'acqua che ha attinta. L'espressione del viso denota fedelmente lo stato interiore della mente o del suo contenuto. Il volto è come il palcoscenico di un teatro, sul quale viene rappresentata ininterrottamente la commedia della mente.

I pensieri, i sentimenti, le condizioni e le emozioni imprimono sul volto il loro profondo suggello. Il pensiero trae luce del volto, mostrando i segreti del cuore. Quindi è sbagliato credere che si possa tenere nascosto un pensiero. I pensieri di cupidigia, lussuria, avidità, gelosia, ira, vendetta, odio, ecc. producono immediatamente segni profondi sul volto che è sensibilissimo. Il viso è come uno specchio terso e levigato che riflette la natura della mente e ciò che essa contiene in un determinato momento.

## **20. I pensieri si riflettono nelle espressioni fisiche**

La mente è la forma sottile del corpo fisico che rappresenta la manifestazione esteriore dei pensieri.

Così quando la mente è eccitata, altrettanto eccitato è il corpo. La mente ha la capacità di riflettere sul volto in modo evidente e chiaro i suoi vari stati che possono essere letti con facilità da un uomo intelligente. Il corpo si adatta alla mente; se la mente, per esempio, immagina di cadere da una certa altezza, il corpo immediatamente si prepara alla caduta. Tale suo atteggiamento riflette il suo pensiero che l'ha creato. tutti i sentimenti, quali la paura, l'ansietà, il dolore, la gioia, l'allegria e l'ira producono varie e profonde impressioni sul volto.

## **21. I pensieri ostili avvelenano la vita**

I pensieri di ansia e di paura sono spaventose forze che dimorano in noi e che con il loro esiziale effetto, avvelenano alla radice le energie vitali, distruggendo l'armonia, la normale efficienza, la vitalità e il vigore. Mentre i pensieri di tutt'altra natura, quali i pensieri di contentezza, di gioia e di coraggio recano forti e soavi virtù che accrescono immediatamente la capacità di moltiplicare all'infinito i poteri della mente. Siate sempre pervasi di gioia e di allegria; sorridete, ridete.

## **22. Squilibri psico-fisici**

Il pensiero esercita una profonda influenza sul corpo.

L'angoscia della mente indebolisce il corpo che a sua volta influenza la mente. Se, al contrario, il corpo è malato, anche la mente si ammala. Se il corpo è forte e pieno di salute, anche la mente diviene forte e sana.

Violenti stati di ira producono gravi danni alle cellule del cervello, a causa dell'immissione nel flusso del sangue di sostanze chimiche velenosissime, che producono anche uno stato di confusione generale e di depressione. Oltre ad annullare la secrezione del succo gastrico, della bile e delle altre secrezioni della digestione nell'apparato intestinale, le sostanze chimiche prodotte, assorbono energie, forza vitale, provocando la senescenza precoce, favorendo le malattie ed abbreviando la vita. Quando siete in collera, la mente viene turbata. E quando la mente si trova in queste condizioni, anche il corpo viene a trovarsi in uno stato di disagio, poiché l'intero sistema nervoso viene sconvolto. Perciò se vi sentite esauriti, depressi, controllate l'ira tramite l'amore.

## **23. Capacità creativa del pensiero**

Il pensiero crea il mondo. Il pensiero dà esistenza alle cose. I pensieri sviluppano i desideri ed eccitano le passioni. Infatti il pensiero opposto, cioè quello di sopprimere i desideri e le passioni, ostacolerà la primitiva idea di soddisfare i desideri.

Se una persona si ostina in un certo pensiero, automaticamente il pensiero opposto lo aiuterà a distruggere i suoi desideri e le sue passioni. Pensate dunque alle persone come se fossero i vostri migliori amici ed ecco che l'idea si concretizzerà nella realtà. Se immaginate che una persona vi è nemica, allora la mente trasformerà il pensiero in realtà. Colui che conosce il funzionamento della mente e la controlla con assiduo allenamento è veramente felice.

## **24. Pensieri simili si attraggono**

Anche nel mondo dei pensieri vige la legge "Similia similibus". Le persone che hanno pensieri simili si sentono attratte fra di loro. Ed è su questo concetto che si basano le massime: "Ogni simile ama il suo simile" o "Dimmi con chi vai e ti dirò chi sei". Il medico s'intende con il medico. Il poeta è attratto da un altro poeta. Il cantante ama i cantanti. Al filosofo piace stare in compagnia di altri filosofi. Un vagabondo è attratto da un altro vagabondo.

La mente ha quindi un potere d'attrazione. Attriate su di voi le forze vitali visibili e invisibili, i pensieri, gli influssi e le condizioni che più sono in armonia con i vostri pensieri e il vostro modo di agire. Nel mondo del pensiero, le persone che nutrono pensieri simili si attraggono reciprocamente.

La Legge Universale continua sempre ad agire, sia che voi siate consci o meno di questa realtà.

Coltivate pure un qualsiasi tipo di pensiero e, nonostante vaghiate per mare e per terra, incessantemente attiverete su voi stessi, coscientemente o inconsciamente, esattamente quanto corrisponde al vostro pensiero dominante. I pensieri sono una vostra proprietà privata e voi potete regolarli a vostro piacimento e secondo i vostri gusti, purché abbiate in voi la ferma capacità di ottenere tale scopo.

In voi stessi è racchiusa la capacità di determinare l'ordine dei pensieri che concepite e, di

conseguenza, l'ordine della relativa influenza che potete attirare, dimostrando che non siete semplicemente deboli creature alla mercé delle circostanze, a meno che non abbiate voi stessi deciso in tale maniera.

## **25. Il contagio dei pensieri**

Le azioni mentali sono vere e proprie azioni.

Il pensiero è un'azione reale, è una forza dinamica ed è ormai un fatto certo che è estremamente contagioso; in verità è più contagioso delle epidemie.

Un pensiero di affetto, operante in voi, suscita un pensiero di affetto nelle altre persone, con le quali venite in contatto.

Un pensiero d'ira di un uomo in collera produce una vibrazione simile in coloro che lo circondano.

Si trasferisce da un cervello all'altro ed agisce anche sulle persone che stanno molto lontane, eccitandole. Un pensiero di gioia in voi, produce pensieri di gioia in altri. Vi sentirete colmi di gioia e di intenso piacere alla vista di un gruppo di bambini allegri che giocano e saltano di felicità.

Un nostro pensiero di gioia, crea un eguale pensiero gioioso negli altri. Perciò coltivate sempre pensieri sublimi ed elevati, perché il pensiero è estremamente contagioso.

## **26. Applicazione di una Legge Psicologica**

Mantenete il cuore giovane. Non pensate mai: “Io sto diventando vecchio”, è una pessima abitudine da dimenticare subito. Cercate di non avere mai questo pensiero.

A sessant'anni dite a voi stessi: “Ne ho sedici”. Diverrete quello che pensate. Affermando questo, si afferma una grande verità della Scienza Psicologica: “Un uomo diviene quello che pensa”. Questa è una grande verità, certissima ed evidentissima.

Pensate: “Sono forte” e forte diverrete. Pensate “Sono debole” e debole diverrete.

Pensate: “Sono saggio” e saggio diverrete.

Soltanto il pensiero modella e plasma l'uomo. Ogni persona vive sempre in un mondo di pensieri ed ha il suo particolare mondo di pensieri. L'immaginazione compie meraviglie, poiché il pensiero ha una forza infinita ed è, come abbiamo già detto, un elemento solido. Il vostro presente è il risultato dei vostri pensieri passati ed il vostro futuro sarà secondo i vostri pensieri attuali. Se pensate giustamente, parlerete e agirete con giustizia. La parola e l'azione seguono semplicemente i pensieri.

## **27. Comprendete le Leggi del pensiero**

Ogni uomo dovrebbe possedere una conoscenza completa delle Leggi del pensiero e del loro funzionamento, solo così sarebbe possibile vivere tranquillamente in questo mondo.

Colui che utilizza le forze del pensiero, raggiunge questo fine nel migliore dei modi. Egli sarà in grado di vincere le forze contrarie e le correnti antagonistiche. Proprio come il pesce che nuota contro corrente, quest'individuo sarà capace di nuotare contro gli avversi flutti. Se non ne fosse capace, costui diverrebbe vittima delle diverse correnti che incessantemente lo sospingerebbero nel gorgo del naufragio. Egli verrebbe trascinato alla deriva, come un tronco d'albero in un fiume in piena. Sarebbe sempre sofferente, infelice ed insoddisfatto, nonostante abbia tutte le ricchezze. Il capitano di una nave che dispone di una bussola e che conosce il mare, le sue vie e le sue correnti può salpare con tranquillità. Altrimenti la sua nave verrà continuamente sospinta di qua e di là e finirà per naufragare, urtando contro gli scogli. Invero il saggio marinaio nell'oceano di questa vita possiede la precisa conoscenza delle leggi del Pensiero e della Natura e pertanto può spingersi tranquillamente al largo e raggiungere i più lontani orizzonti. Comprendendo ed utilizzando le leggi del pensiero, potrete modellare e plasmare il vostro carattere nella maniera che ritenete più giusta. Il detto “Un uomo diviene ciò che pensa” è una delle più grandi Leggi del pensiero.

Diventate la personificazione della natura benigna. Pensate bene di tutti, di chiunque. Fate sempre delle buone azioni. Servite, amate, date. Rendete gli altri felici e amate per servire gli altri. Allora raggiungerete la felicità. Vi creerete attorno un ambiente di propizie circostanze.

Se ferite gli altri, se siete maldicenti, se compite azioni dannose, se sfruttate gli altri, se vi appropriate indebitamente della proprietà altrui per mezzo dell'inganno, se fate qualsiasi azione che può nuocere agli altri, accumulerete dolore. Creerete intorno a voi circostanze e ambiente sfavorevoli. Questa è la Legge del pensiero e della sua natura. Proprio come potete sviluppare un carattere buono o cattivo a seconda dei pensieri sublimi o pensieri infimi che nutrite, altrettanto facilmente potrete crearvi le circostanze propizie o infauste, compiendo azioni buone o cattive.

Un uomo ragionevole è sempre prudente, cauto e avveduto. Egli controlla e giudica attentamente i propri pensieri. Egli sa in qualsiasi istante ciò che avviene nella sua officina mentale, sa quale

qualità della Natura prevale in quel particolare momento. Egli non permette ad alcun pensiero negativo di varcare la porta della sua fabbrica mentale, appena sorge. L'uomo cosciente costruisce il suo carattere e forgia il suo destino, nutrendo pensieri buoni, controllando la natura delle sue riflessioni e coltivando nobili ideali. È prudente nei discorsi e parla poco. Si esprime con parole dolci e di amore. Non pronunzia mai parole dure od offensive che possano colpire la sensibilità degli altri. Sviluppa qualità come la pazienza, la compassione, la tolleranza e l'amore universale, cercando sempre di dire il vero. È per questo che controlla attentamente gli impulsi della parola. Il suo modo di parlare è fermo e misurato come il suo modo di scrivere.

Questo fatto produce un'impressione favorevole e benevola sulla mente delle persone che lo circondano. Egli pratica la Non-violenza e l'autocontrollo nel suo pensiero, nelle parole e nelle azioni. Egli pratica la semplicità e la franchezza. Cerca di mantenere l'equilibrio mentale in ogni circostanza e di essere sempre lieto. Egli non ha pensieri tristi e infidi e non sa compiere azioni brutali. Si prodiga sempre per ottenere le migliori circostanze.

Colui che irradia la felicità otterrà sempre le circostanze più propizie, poiché è un apportatore di benefici influssi. Colui che spande su gli altri solo dolore e tristezza, secondo la legge del pensiero, otterrà circostanze avverse che gli procureranno solo infelicità e dolore. Quindi, è chiaro che l'uomo crea il suo carattere e le circostanze che condizionano la sua vita, proprio con il suo modo di pensare. Tuttavia un carattere pessimo può essere trasformato in buono per mezzo di pensieri buoni.

Le circostanze ostili vengono trasmutate in circostanze amiche, compiendo buone azioni.

## **28. Il pensiero è un “Boomerang”**

Siate prudenti quando usate i pensieri. Tutto ciò che avete trasmesso con la vostra mente, vi ritorna invariabilmente. Ogni pensiero pensato è paragonabile ad un “Boomerang”. Se odiate qualcuno, sarete contraccambiati con lo stesso odio, se amate sarete ricompensati con lo stesso amore. Un pensiero cattivo è tre volte maledetto. Innanzitutto danneggia colui che l'ha emesso, colpendo il suo corpo mentale. Poi danneggia la persona a cui è indirizzato. Infine danneggia l'intera umanità, corrompendo tutta l'atmosfera mentale dell'Universo.

Ogni pensiero maligno è come una spada di Damocle che sovrasta voi e la persona, verso la quale è diretto. Se avete pensieri di odio, siete veramente un criminale, perché siete l'assassino dell'uomo, per il quale nutrite pensieri di odio. E siete anche un suicida, perché tali pensieri ritornano verso voi stessi, colpendovi mortalmente.

Una mente, occupata da pensieri cattivi, attira altri pensieri cattivi; e pertanto il suo stato peggiora e il suo male originario si accresce sempre di più. I pensieri malvagi lanciati nell'atmosfera mentale avvelenano le menti recettive. Soffermarsi su un pensiero cattivo, significa diminuire gradualmente la sua repulsione ed essere costretti a trasformarlo nell'azione, che esso già contiene.

Buddha disse: “Tutto ciò che siamo, è composto dai nostri pensieri.” Quando ci sediamo accanto a un saggio, sentiamo una calma infinita, se invece ci troviamo in compagnia di una persona egoista e malvagia, ci sentiamo enormemente a disagio. Questo accade perché il saggio emette vibrazioni di pace e di calma, mentre l'egoista emana vibrazioni di perfidia e di egoismo. L'effetto secondario del pensiero è la creazione di una forma definita. Il tipo e la natura del pensiero determinano il colore e la nitidezza della forma-pensiero. Le persone, soggette a stati di depressione psichica, attirano verso se stesse cose e pensieri deprimenti; li attirano sia dagli altri, sia dalle registrazioni akashiche dell'etere. Coloro che sono dotati di speranza, fiducia e forza d'animo attirano pensieri di natura simile. Essi riescono sempre nei loro intenti.

Coloro che nutrono stati d'animo di depressione, come per esempio ira ed odio, danneggiano gli altri con i loro pensieri distruttivi. Essi sono i veri colpevoli, cioè quelli che procurano un'infinità di danni nel mondo del pensiero. Al contrario coloro che hanno un umore gioioso ed allegro, sono una benedizione per l'umanità, poiché donano felicità a coloro che li circondano.

Non dovrete mai frequentare i vostri amici e compagni quando siete depressi o quando il vostro stato d'animo è colmo di odio o di gelosia. Questi vostri stati d'animo guasterebbero gli altri con la loro influenza che sarebbe veramente dannosa per tutti.

## **29. Dinamica del pensiero nell'Universo**

In realtà, il pensiero lascia il cervello e si libra nello spazio. Quando un pensiero, sia esso buono o cattivo, abbandona la mente di una persona, dà origine a delle vibrazioni nel Manas o atmosfera mentale, dirigendosi in tutti i sensi. Inoltre, può insinuarsi facilmente nelle menti altrui.

Un saggio, che vive in una caverna sull'Himalaya, trasmette un pensiero potente in ogni angolo della terra. Colui che cerca la propria purificazione in una caverna, in realtà purifica il mondo intero. Nessuno può proibire ai propri pensieri puri ed elevati di diffondersi e di essere assorbiti da coloro che li accettano. Come l'acqua che, con il calore del sole si trasforma in vapore e che, salendo in alto, si condensa in forma di nuvole, per precipitare nuovamente, bagnando di pioggia la terra, così tutti i pensieri, che proiettate dal vostro angolo solitario, si innalzano e si diffondono nello spazio, unendosi a quelli simili, proiettati da gente della vostra stessa natura. L'unione di tutti questi pensieri forma un argine di tremenda potenza che fronteggia tutte le forze contrarie.

# **Estratto dal Libro:**

[Swami Sivananda - La Potenza del Pensiero - Edizioni Babaji](#)

### *La Potenza del Pensiero*

*Il giusto metodo per utilizzare e controllare il pensiero a migliore beneficio dell'uomo.*

*La potenza del pensiero muta il destino. L'uomo semina un pensiero e raccoglie un'azione; semina un'azione e raccoglie un'abitudine; semina un'abitudine e raccoglie un carattere; semina un carattere e raccoglie un destino. L'uomo costruisce il suo avvenire con il proprio pensare ad agire.*

*Egli può cambiarlo, perché ne è il vero padrone.*

*Gli ignoranti credono che il Karma agisca in ogni evento umano. Essi credono che tutto sia destino. Ma pensare ed agire in questa maniera afferma l'Autore, porta all'inerzia, alla rassegnazione e alla miseria.*

*Tutto questo significa ignorare completamente le Leggi che regolano il Karma. Voi potete costruire il vostro destino con i vostri pensieri e con le vostre azioni. Voi avete ottenuto una libera volontà di scelta. Voi avete ottenuto la libertà nell'agire.*

*Possiate divenire tutti Saggi attraverso un giusto pensare, desiderare e agire.*