

Pensarci bene

(Trascrizione di una delle prime conferenze, 1985 circa)

Benvenuti alla prima conferenza di Vivere deliberatamente. Lo scopo di questa conferenza è di insegnarvi a riconoscere e sviluppare la capacità di trattare certi fattori che potrebbero influenzare quanto guadagnate.

Oggi vi voglio parlare di una cosa che penso sia fantastica. E se non credete che sia fantastica, ok, sono pronto a convincervi. Parleremo di pensare deliberatamente, di utilizzare la mente come strumento per creare la realtà fisica. Notate che non ho detto percepire la realtà fisica. Ho detto **creare** la realtà fisica.

Per creare qualcosa nell'universo fisico (al di là di un effetto casuale), si deve prima creare nella propria mente un'idea di quella cosa. Questo è il motivo per cui il primo passo per conseguire qualsiasi successo sta nel pensarci bene.

Devo ringraziare mio nonno per questa lezione "Per prima cosa, pensiamoci bene". Questo era il suo approccio ad un compito. L'esperienza gli aveva insegnato a non sollevare una cosa pesante prima di avere deciso dove posarla.

È una lezione che mio fratello ed io avremmo fatto bene a seguire; invece, si lottava per tenere sollevato un pesante divano mentre nostra madre continuava a cambiare idea. "Proviamo a metterlo qui. No. E se lo mettessimo là? Come starebbe sotto la finestra?" Era ben probabile che avremmo finito col mettere giù il divano proprio dove l'avevamo preso. Poi lui ed io ci accasciammo esausti sul divano.

Sapete, ci sono davvero parecchie persone su quel divano, esauste perché non ci hanno pensato bene prima. Stiamo parlando di prendere decisioni, tutti sanno che è una cosa pericolosa. Le decisioni sbagliate portano al fallimento. Non c'è bisogno di prenderne molte prima di imparare a stare colla bocca chiusa. Naturalmente, se ci pensi bene fin dall'inizio, le probabilità di prendere una decisione sbagliata sono molto ridotte. La maggior parte delle decisioni sbagliate non vengono prese; piuttosto ci si infila dentro maldestramente e poi vengono scoperte quando è troppo tardi per tornare indietro.

Per molte persone, pensare è semplicemente qualcosa che succede, una reazione spontanea a qualcosa. Stanno pensando, ma non c'è pensatore. Eh? Bene, occorre che ci sia un pensatore prima di potere deliberatamente pensare a qualcosa. Altrimenti, siete semplicemente trottole spinte dal vento della coscienza.

È una cosa interessante. Date a qualcuno un comando tipo "Pensa". E cosa fa? Aspetta che arrivi un pensiero. Non è ancora giunto all'idea di pensare deliberatamente a qualcosa. Se gli chiedete esplicitamente "Chi è origine dei tuoi

pensieri?" ti risponderà una cosa tipo "Mah, sono molto simile a papà. Mamma dice che ho preso da papà". Più tardi, scopri che suo padre è morto da dieci anni.

Allora inizi a lavorare con questo tipo e dici "Vediamo se riesci a creare un pensiero. Crea un pensiero a proposito di un elefante".

Un'immagine mentale gli appare nella testa da Dio solo sa dove, probabilmente da un circo o uno zoo che si ricorda. Vedete, non ha creato un pensiero di un elefante. Ha recuperato un pensiero di un elefante.

Ok, va bene. Ricordare è meglio che semplicemente star lì ad aspettare che passi un elefante. Se è capace di selezionare memorie specifiche significa che c'è qualcuno nella sua testa. È abbastanza sveglio per selezionare le proprie memorie. Così lo spingiamo un po' di più.

"Ti sei ricordato di un elefante. Bravo, vuol dire che una volta hai creato quel pensiero. Adesso, vediamo se puoi creare qualcosa di nuovo a proposito di quel elefante. Metti addosso all'elefante pantaloncini da bagno, occhiali da sole e un cappellino da baseball".

Lo vedrete illuminarsi istantaneamente.

Cooosa? Sarà stupefatto di poterlo fare. Vedete, era in accordo totale con il flusso dell'universo e le sue varie percezioni e reazioni e l'avete appena tirato fuori dal casino e gli avete fatto creare un pensiero deliberato. Adesso, se la responsabilità di questa cosa non lo spaventa troppo, si incamminerà sulla strada verso l'origine.

Questo è il concetto di pensare deliberatamente. Non c'è bisogno di essere saggi o originali: dovete semplicemente assicurarvi di essere voi a creare il pensiero. Non si deve pensare a qualcosa "perché", basta creare un pensiero deliberatamente. Questa è una capacità altamente creativa.

Si tratta di tirarsi fuori dal flusso causa-ed-effetto della vita dove si viene sballottati e rendersi conto che si è un'origine. Voi siete il pensatore. Voi potete originare un pensiero che non è né una risposta né una reazione a qualcosa che è accaduta prima. In quel momento diventate l'essere supremo del vostro universo. Voi siete il capo.

Questo è il livello di essere dal quale potete pensare deliberatamente. Se volete creare il pensiero "io sono ok" o "io sono felice", potete farlo.

Ci sono alcuni meccanismi in questo. Se il pensiero che create si trova in disaccordo con il flusso di pensiero che lo precede, sperimenterete alcune ripercussioni.

Potete pensarci a questo modo: avete immesso un pensiero nel flusso della coscienza e le

correnti del passato lo stanno investendo. Nella misura in cui non avete immesso quel pensiero nel mezzo del flusso dove le correnti sono irresistibili, e con questo intendo dire che non cercate di violare qualche legge universale come la gravità, la corrente può essere gestita ed il vostro pensiero diverrà realtà.

Pensare deliberatamente, come qualsiasi altra capacità, migliora con la pratica.

Quando parlo di pensare deliberatamente, non sto parlando al vostro cervello, che è un fantastico meccanismo d'immagazzinamento ma non un grande pensatore. No, non voglio parlare con

Si tratta di tirarsi fuori dal flusso causa-ed-effetto della vita dove si viene sbalottati e rendersi conto che si è un'origine.

una segreteria telefonica e neppure con una segretaria: voglio il capo. Questo siete voi. È la vostra mente, siete voi a possederla. Forse è giunta l'ora di prenderne il controllo.

Chi è l'essere supremo del vostro universo? Voi, naturalmente, ma il macchinario del cervello ha preso il sopravvento. Non avete separato l'energia emotiva dai vostri pensieri, ed ora essi

saltellano qua e là come una manciata di popcorn che esplodono. Sedete quietamente per un minuto e cercate di non pensare a nulla. Decidete semplicemente di stare seduti per un minuto senza pensare.

Non è facile, vero? Comprereste forse un computer che non potete spegnere? Se le persone guidassero l'automobile allo stesso modo in cui guidano la propria mente, questa sera potreste ritrovare una Fiat nella vostra camera da letto.

Così la vostra mente è divenuta un po' eccentrica e non si comporta come dovrebbe. Fa finta di essere voi, di essere critica di voi, si imbarca in circoli viziosi di



preoccupazione e intrattiene idee che se mai vedessero la luce del giorno vi farebbero rinchiodere. Lo capisco, davvero. Io posso aiutarvi a pensare bene. Per alcuni di voi questo significa una piccola correzione della realtà. Per altri, questo è l'inizio di una campagna importante.

Decidete di sentirvi il meglio di quanto vi siate mai sentiti. Ebbene?

Vi sentite il meglio di quanto vi siate mai sentiti? No? Non è così facile, vero?

Appena mettete quest'idea nella vostra mente, mi sento il meglio di quanto mi sia mai sentito, la vostra mente reagisce con alcuni dubbi. Dite "Mi sento il meglio di quanto mi sia mai sentito" ma la vostra mente dice che non è vero.

Mi rendo conto che alcuni di voi stanno pensando "Cos'è questa roba? Che cosa ha a che vedere questa roba mentale con l'incrementare il mio reddito? Voglio sapere come guadagnare più soldi e questo tipo continua a parlare della mente".

Decidete di aumentare il vostro reddito. Cosa succede? La mente dice "Mah, siamo in una recessione e il denaro è scarso e, e, e...".

Chi è il capo qui, voi o il vostro macchinario mentale? Ricordatevi, se non potete creare un'idea di qualcosa nella vostra mente, non avete molte possibilità di crearla nella realtà fisica.

Lasciate che vi legga una piccola poesia anonima.

*Se pensi di essere sconfitto, lo sei.
Se pensi che non osi, non lo fai.
Se ti piace vincere, ma pensi di non poterlo fare,
È quasi sicuro che non vincerai.*

*Se pensi che perderai, sei perso.
Perché nel mondo scopriamo
Che il successo inizia dalla volontà,
È tutto uno stato mentale.*

*Se pensi di essere surclassato, lo sei.
Per salire in alto devi pensare alto.
Devi essere sicuro di te stesso
Prima di poter vincere un premio.*

*Le battaglie della vita non vengono sempre vinte
Dal più forte o dal più veloce,
Ma prima o poi l'uomo che vince
È l'uomo che pensa di poterlo fare.*

Così, come affrontare questo problema del pensare e mettervi ordine? Come rimettere in sesto i propri pensieri?

Per comprendere il pensare, dovete conoscere qualcosa del pensatore. Il pensatore siete voi. "Voi" prima che cerchiate di definire voi stessi.

Chiameremo questo "voi", che è capace di pensare deliberatamente, *origine consapevole*. Il "voi" che è ingarbugliato in idee di se stesso e della sua relazione con l'universo, lo chiameremo *identità cosciente*. Normalmente vi è un terzo "voi" che si è totalmente identificato con un unico punto di vista definito, e lo chiameremo *sé-ego*.

Il **sé-ego** è quasi completamente collocato nel cervello. Questo significa che è soggetto alle stesse influenze che influenzano un corpo: desideri e resistenze emotivamente indottrinati, percezioni fisiche trasmesse dal sistema nervoso, alcune droghe, elettricità, danni fisici diretti, frequenze di luce e suono, e naturalmente la morte. Si tratta fondamentalmente di una situazione di stimolo-risposta. I *sé-ego* sono imitatori. La loro motivazione principale è di sopravvivere e le loro strutture di pensiero più profonde vengono modificate solo da circostanze traumatiche.

La **identità cosciente** è il risvegliarsi di un'essenza concettuale che esiste separatamente dal corpo fisico. Quando lo specchio non riflette la vostra idea di chi siete, è perché il "voi" che sta guardando è *identità cosciente*. L'*identità cosciente* enfatizza molto l'analisi, il giudizio e la previsione, ma possiede una limitata capacità di pensare deliberatamente.

L'**origine consapevole** è creatrice. Possiede la capacità di uscire dal flusso continuo di pensieri ed avvenimenti causa-effetto e di originare una nuova realtà. Questo è un territorio nuovo. Si tratta di una capacità rara ed eccezionale che a volte si raggiunge durante le crisi, come quando

Quando lo specchio non riflette la vostra idea di chi siete, è perché il "voi" che sta guardando è identità cosciente.

una donna di cinquanta chili solleva dal proprio bambino un'auto di mezza tonnellata. L'*origine consapevole* possiede la capacità di generare, almeno mentalmente, una creazione che non è il risultato di alcuna causa precedente. L'*origine consapevole* dice "Ci sia luce". E c'è luce.

L'*origine consapevole* ovviamente è uno stato elevato, uno stato di potenziale, e per questo non è credibile per alcune persone quando diciamo che potete diventare un essere origine. Questo è stato lo scopo di molte pratiche contemplative e meditative per migliaia di anni.

Lasciate che vi faccia vedere come creare deliberatamente un pensiero nella vostra mente. Pensate deliberatamente, con tutta la certezza che vi è possibile, "Mi sento il meglio che mi sia mai sentito".

L'avete fatto? C'era qualche piccolo dubbio che è affiorato nella mente in seguito a quel pensiero?

Scrivete il dubbio su un foglio, esattamente come vi è venuto. Non preoccupatevi se siete d'accordo o meno col dubbio: limitatevi a riconoscere che c'era un dubbio e scrivetelo.

Se sopravviene più di un dubbio, scriveteli e riconosceteli tutti. Chi crea i dubbi nella vostra vita? Proprio voi, e la presa di coscienza di questa scoperta è un passo avanti.

Adesso, pensate deliberatamente di nuovo, "Mi sento il meglio che mi sia mai sentito". Pensatelo con tutta la certezza che vi è possibile. "Mi sento il meglio che mi sia mai sentito". Scrivete ogni dubbio che sopravviene dopo aver lanciato quel pensiero e riconoscetelo.

Interlocutore: Come faccio a riconoscerli?

Harry: Semplicemente scrivi "ok" dopo ogni dubbio. Scrivi ok come se tu fossi il presidente e stessi firmando l'approvazione per qualche richiesta. Ok! Scrivi ok e sigla. Ricordati, sei tu il capo.

Bene, ancora una volta pensa "Mi sento il meglio che mi sia mai sentito". Pensalo con tutta la certezza che ti è possibile e scrivi e riconosci ogni dubbio che sopravviene. Continua a farlo finché non hai più dubbi.

Interlocutore: Ho dei problemi perché mi fa male la schiena ed è difficile sentirmi il meglio che mi sia mai sentito con questo dolore.

Harry: Scrivilo proprio come l'hai detto "Ho dei problemi perché mi fa male la schiena ed è difficile sentirmi il meglio che mi sia mai sentito con questo dolore". Dopo averlo scritto, metti il tuo ok e pensa deliberatamente ancora una volta, con tutta la certezza possibile, "Mi sento il meglio che mi sia mai sentito".

Interlocutore: È difficile avere molta certezza a causa del dolore.

Harry: Va bene. Scrivi "È difficile avere molta certezza a causa del dolore". Scrivici accanto il tuo ok come capo. Adesso pensa di nuovo deliberatamente "Mi sento il meglio che mi sia mai sentito".

(Pausa) Cosa succede?

Interlocutore: Mah, sta migliorando, ma penso ancora al dolore.

Harry: Va bene. Scrivi "Sta migliorando, ma penso ancora al dolore". E mettili una firma.

Interlocutore: Non importa che cosa dica, mi risponderai di scriverlo.

• continua a pagina 4



Harry: Proprio così. Finché c'è qualche dubbio che emerge nella tua mente, ti dirò di scriverlo e firmarlo. Sai perché? Perché so che sei tu il capo e che puoi creare qualsiasi cosa che tu voglia. Ti piacerebbe sentirti il meglio che ti sia mai sentito?

Interlocutore: Non saprei.

Harry: Quali sono le tue considerazioni?

Interlocutore: Che ci sono state delle volte in cui mi sono sentito veramente bene.

Harry: Sì.

Interlocutore: Se potessi sentirmi in quel modo una sola volta, non vorrei buttarlo via.

Harry: Sì.

Interlocutore: Non penso davvero di poter sentirmi così bene col dolore alla schiena.

Harry: Adesso, ancora una volta, con tutta la certezza che ti è possibile, pensa deliberatamente "Mi sento il meglio che mi sia mai sentito".

(Pausa) L'hai fatto?

Interlocutore: (ridendo) Questo è davvero fantastico.

Harry: Sì, te l'avevo detto.

Interlocutore: Anche se sono scettico e ho detto che non potevo, o non volevo, mi rendo conto di sentirmi il meglio che mi sia mai sentito.

Harry: Sei sicuro?

Interlocutore: Sì, anche il dolore alla schiena è scomparso. Andato. Come hai fatto?

Harry: Sei stato tu a farlo. Io ti ho semplicemente portato a farlo.

Harry: (rivolgendosi ad una signora in prima fila) Come ti senti?

Signora: Mi sento bene.

Harry: Ti senti il meglio di quanto ti sia mai sentita?

Signora: Ho paura di quel che potrei fare se mi sentissi così bene.

Harry: Questo è un bellissimo dubbio. Lo scrivo per te "Ho paura di quel che potrei fare se mi sentissi così bene". Sei pronta a firmare?

Signora: Sì! Mi sento il meglio che mi sia mai sentita. Veramente.

Harry: Sì, è così.

Se qua c'è qualcuno che non si sente il meglio che si sia mai sentito o sentita, continuate a scrivere e firmare. Sono sicuro che siete lontani solo alcuni dubbi.

Da vostri sorrisi, posso dire che la maggior parte di voi si sta sentendo il meglio che si sia mai sentita, così questo è un buon momento per finire. Molte grazie.

Dall'Editore

Convinzioni

Prendete in considerazione la domanda: "Le mie convinzioni vengono formate dalle mie esperienze, oppure io sperimento quello che credo?"

Se consideriamo le convinzioni che si formano come risultato della nostra esperienza coll'universo, p.e., a causa di questo-e-quello io credo..., allora stiamo parlando di sopravvivenza. Stiamo parlando della nostra capacità di adattarci allo stato di fatto delle cose. Questo è vivere sulla difensiva.

Questo però ci porta a un'altra domanda: chi ha creato questo stato di fatto? In questo modo apriamo il sipario su dèi affamati; dèi che non trovano niente di meglio da fare che mettere alla prova l'uomo, dèi seduttori che innescano le loro trappole con la tentazione e poi creano creature che lottano per resistervi.

È ragionevole tutto questo, oppure esiste un'altra possibilità? Forse siamo noi a creare le cose così come stanno, a calarci dentro la creazione, dimenticandoci poi la strada di casa.

Lo scotto da pagare per aver accettato il punto di vista che le nostre esperienze del mondo siano l'origine delle nostre convinzioni è che diventiamo creature appesantite da limitazioni e circondate da sfide alle quali sopravvivere.

Eccoci qui allora, ad aggirarci frettolosi intorno cercando di decidere quali conseguenze ci uccideranno e cosa potremmo fare per sopravvivere un po' più a lungo. Poi, senza preavviso,

un bodhisattva, un Avatar, attraversa il nostro cammino e ristrutturata la realtà con un atto di fede così puro che in un luogo interiore e profondo, in uno spazio che sta oltre quello che noi credevamo essere, un nuovo "Io" si risveglia.

Le cose, viste da quello spazio, hanno un aspetto diverso, sono più chiare, meno minacciose. L'atteggiamento muta: da sofferenti diventiamo esploratori. Cominciamo a instaurare connessioni, a intravedere schemi.

Le nostre esperienze sono influenzate da ciò che crediamo? All'inizio le persone sono sospettose nei confronti di domande di questo tipo. In un qualche modo rimescolano il mazzo. Sembra troppo facile. Poi la curiosità le spinge a dare uno sguardo più da vicino.

Sì, credere certe cose crea standard sui quali le persone possono valutare le proprie esperienze. È vero: esse credono in certi valori morali. Questo è bene e quello è male. E certo, talvolta i valori morali cambiano ed è possibile che alle persone potessero piacere cose che ora non vanno più bene. Naturalmente queste sono solo chiacchiere a tempo perso.

Eppure sembra proprio che il modo in cui sperimentiamo l'universo possa avere altrettanto a che fare con quello che crediamo tanto quanto ha a che fare con quello che sta succedendo.

Da RiEmergere: Tecniche per esplorare la coscienza



Star's Edge International
237 N Westmonte Dr
Altamonte Springs, FL 32714
USA

407-788-3090 tel.
407-788-1052 fax
avatar@avatarhq.com e-mail