

Manuale di sopravvivenza psicologica per il 21° secolo

Noi siamo unici su sette miliardi

Perché la gente si comporta male

Perdonare a noi stessi

Perdonare gli altri

Strumenti per crescere

Pubblicazione a cura del sito www.viveremeglio.org

E-mail: mario.rizzi@tin.it

* Vuoi tante idee per una vita migliore? Visita il sito www.viveremeglio.org (alimentazione, psicologia, risorse per studenti, tecniche di studio, religione, esoterismo, informazioni di pratica utilità).

* Sei uno studente? Esiste un sito per insegnarti a studiare di meno e imparare di più! Ci trovi anche tanti link a siti con loghi, suonerie e la possibilità di telefonare gratis con il telefonino! Lo puoi visitare in www.studiofacile.org

* Credi nelle grandi potenzialità della mente umana? Allora visita il sito www.procaduceo.com dove potrai trovare un esame di tali possibilità ed un corso di Radiestesia con cui potrai cominciare ad utilizzarle a beneficio tuo e di coloro che ti circondano.

Spigolature sulla spiritualità

Durante gli ultimi 30 anni mi hanno consultato molte persone provenienti da tutte le parti del mondo... E tra i miei pazienti degli ultimi 35 anni io non ne ho trovato uno i cui problemi, in fondo, non fossero altro che la ricerca di una prospettiva religiosa della vita... E furono curati quando riguadagnarono tale prospettiva.

C. G. Jung (1932)

La vita spirituale non consiste nell'andare in chiesa, accendere ceri, confessarsi, dare qualche spicciolo ai poveri e mormorare qualche preghiera. No, la vera spiritualità è una qualità della vita e sottintende un contatto con la vita celeste, pura, armoniosa, perfetta. Infatti "spirituale" significa che lo spirito si manifesta, che la Divinità si manifesta.

Se amate la vita spirituale, se non l'abbandonate mai, qualsiasi vostra difficoltà si trasformerà in successo, in vittoria. Ma se, per sfortuna, decideste di lasciare la vita spirituale perché vi impedisce di realizzare nel mondo qualcosa di più interessante, siete naturalmente liberi di agire come più vi piace; presto però vedrete l'enormità del vostro errore e di che cosa vi siete privati.

La vita spirituale è un contatto coi mondi superiori, un rapporto grazie al quale imparate a progredire anche a vostra insaputa. Se interrompete questo legame siete perduti, perché vi ponete fuori dalla luce.

Se finora non avete ottenuto grandi vittorie, ciò è dovuto al fatto che ancora non avete veramente sperimentato la potenza dello spirito. Incominciate a credere in questo potere, e scoprirete quanto è reale. Più tempo passerà e più lo vedrete manifestarsi in tutto il suo splendore.

Omraam Mikhael Aivanhov (in *Un pensiero al giorno*, edizioni Prosveta).

NOI SIAMO UNICI SU SETTE MILIARDI

(riflessioni su come possiamo essere strumenti di Dio)

Ognuno di noi è perfetto nella mente di Dio (1)

Nella Bibbia sta scritto che il Divino Architetto creò l'uomo a sua immagine e somiglianza. Essendo Dio "puro spirito", dovrebbe apparire chiaro che l'uomo che Dio ha creato "non è" certamente l'uomo che noi vediamo intorno a noi bensì un uomo spirituale, sottile e invisibile: una particella di coscienza individualizzata nella mente cosmica di Dio.

Così, come ogni cosa che l'uomo ha creato, prima di essere creata ha dovuto essere ideata e progettata, così il divino Architetto, nella sua mente, ha ideato ognuno di noi ed il nostro progetto; un progetto perfetto e senza alcuna disarmonia. Possiamo pensare al nostro progetto come ad una diapositiva perfetta, nel disegno e nei colori.

Provate ora ad immaginare una diapositiva perfetta proiettata da un proiettore con la lente sporca o non messa a fuoco. La perfezione dell'immagine originale andrà perduta e sullo schermo apparirà una figura distorta o deformata. Sono i pensieri e gli atteggiamenti egoisti, quelli che ci fanno a pensare solo a noi stessi, che agiscono come la lente del proiettore visto più sopra: sono essi che ci impediscono di mostrare la nostra somiglianza con Dio.

L'origine delle malattie (1)

Coprendo parzialmente la luce proveniente dal proiettore, è possibile far apparire sullo schermo la figura di un uomo senza una mano, e si può far riapparire la mano lasciando che la luce scorra liberamente. Analogamente, le malattie che appaiono nel corpo fisico sono il risultato di un impedimento allo scorrere dell'energia vitale, generato dal modo errato di pensare e comportarsi dell'uomo.

Dio, mediante la diapositiva perfetta di ogni creatura da Lui ideata, desidera proiettare nel mondo immagini perfette dell'uomo e di tutte le Sue creature. A causa dei propri errori l'uomo si è posto in disaccordo con la volontà divina e così impedisce che sulla Terra la sua immagine appaia alquanto deformata.

Noi non siamo il nostro corpo (2)

Gli scienziati ci insegnano che il nostro Universo si regge su leggi matematiche e pertanto assai precise. È perciò impensabile che nel progetto di Dio, visto come Creatore, esista la sofferenza o qualcosa che non abbia uno scopo ben preciso.

Nel capitolo precedente il maestro Paramansa Yogananda, ci propone l'uomo come un progetto perfetto nella mente di Dio; progetto che può apparire deformato sulla scena del mondo. Sarebbe molto utile accettare tale idea, così come sarebbe un grande errore considerarci **non come esseri spirituali, sani e perfetti nella mente di Dio, ma come un insieme di organi che, ad essere ottimisti, dura qualche decennio e non di più.**

Dovremmo imparare a ringraziare Dio per i doni che ci ha dato (3)

Quando un fanatico danneggiò seriamente la Pietà di Michelangelo, colpendola con un martello, il mondo restò inorridito. Nessuno si sorprese nessuno quando i migliori artisti del mondo si riunirono per restaurare il capolavoro sfigurato.

Quando scultori arrivarono in Italia, non cominciarono immediatamente a riparare il volto sfigurato. Spesero invece parecchio tempo guardando la Pietà, toccandone le linee fluenti, apprezzando il modo in cui ciascuna parte esprimeva una forma di estasi soffusa di sofferenza. Alcuni spesero parecchio tempo studiando una singola parte come, ad esempio, una mano, fintanto che iniziarono a vedere l'opera sempre più con gli occhi di Michelangelo, e toccarla e sentirla nello stesso modo in cui lui lo avrebbe fatto. Quando gli scultori iniziarono l'opera di restauro erano arrivati al punto di lavorare, il loro lavoro era assai simile a quello di Michelangelo nel momento che creava il suo capolavoro.

Non le mani di Michelangelo, ma quelle dello stesso Creatore, ci hanno creato usando la polvere del suolo e realizzando un capolavoro che supera di molto quello di Michelangelo (Gen 2:7). E non ci dovrebbe affatto sorprendere il fatto che Dio ci "restauro" continuamente. Ogni volta che ci sfiguriamo Egli è già al lavoro per ritornarci la primitiva bellezza.

Quando noi Gli chiediamo di crescere, oppure di guarire, non dovremmo pensare che tali processi possano avvenire immediatamente. Dovremmo piuttosto cominciare a vederci e considerarci così come ci vede e ci considera il nostro Scultore. Noi non possiamo comprendere quando è necessario il nostro "restauro" fintanto che non cominceremo a "vederci" con gli occhi del nostro Creatore.

Anche il nostro più piccolo atteggiamento di egoismo, per esempio, ci sfigura più di quanto abbia fatto il martello con la Pietà. "Noi siamo l'opera d'arte di Dio, creati in Cristo, per vivere una vita giusta e buona, come Egli aveva previsto per noi fin dall'inizio. (Bibbia, Lettera di Paolo agli Efesini 2:8).

Quando ringraziamo Dio per tutto ciò che Egli continuamente ci dona, noi cominceremo a vederci non più con i nostri propri occhi, ma con i Suoi. Quando arriviamo a comprendere i nostri valori, allora possiamo anche comprendere in quali aree è necessario fare un "restauro" per poter diventare tutto ciò che Dio ha previsto per noi.

Nelle Sacre scritture possiamo trovare un aiuto per comprendere come ci vede il nostro Creatore. Il racconto della creazione, ci rivela, per esempio, il grande valore che Dio attribuisce all'uomo, arrivando a crearlo a Sua immagine e somiglianza (Bibbia, Genesi 1:27).

Per meglio comprendere il modo in cui noi rispecchiamo l'immagine di Dio, con un atteggiamento riverente, simile a quello della preghiera, focalizziamo ora la nostra attenzione su uno dei nostri sensi, o una parte del nostro corpo, e cerchiamo di apprezzarla come l'apprezza e la valuta lo stesso Creatore.

Osserviamo, per esempio, una tua mano con riverente attenzione, come uno degli scultori che ha osservato per molto tempo una mano della Pietà. Restiamo, osservando la mano, in silenzio, per un po' di tempo, quindi cominciamo a notare quanto essa sia unica, lo è talmente che potremmo scegliere una sua fotografia tra quelle di molti mani di persone diverse. Terminiamo la nostra meditazione ringraziando Dio per la sua opera.

Il nostro ringraziamento per questo dono, comunque, non sarà mai sufficiente fintanto che non saremo in grado di capire come le nostre mani possano essere uno strumento per offrire noi stessi agli altri. Contrariamente agli altri scultori Dio vive nella mani che ha creato. Per capire come Egli usi le nostre mani per donare agli altri, noi dobbiamo tornare indietro nel tempo e ritrovare qualche episodio in cui qualcuno ci ha fatto mediante l'opera delle sue mani.

Per me è assai facile comprendere le volte che gli altri mi hanno donato, ma mi risulta assai difficile trovare degli episodi in cui io ho donato agli altri; degli episodi in cui Dio stesso ha donato agli altri passando attraverso di me. Ma fintanto che mi sento così limitato significa che mi vedo con i miei stessi occhi e non con quelli del mio Creatore.

Vi sono dei brani delle Sacre scritture, riguardanti i doni dello Spirito Santo, che ci possono ulteriormente aiutare a scoprire le nostre più valide qualità. Leggiamo ciò che ha scritto San Paolo nella lettera ai Galati (5:22): "Il frutto dello Spirito invece è amore, gioia, pace, pazienza, benevolenza, bontà, fedeltà, mitezza, dominio di sé". Ed anche Pietro, nella sua seconda lettera scrive: "Per questo mettete ogni impegno per aggiungere alla vostra fede la virtù, alla virtù la conoscenza, alla conoscenza la temperanza, alla temperanza la pazienza, alla pazienza la pietà, alla pietà l'amore fraterno, all'amore fraterno la carità" (Pietro 1:5-7).

Questi doni dello Spirito richiamano nella mia mente degli eventi in cui qualcuno mi ha perdonato, hanno condiviso con me la loro comunione con Dio, e mi hanno fatto desiderare di vivere in modo più utile per la mia comunità. Mi aiutano anche a ricordare i momenti in cui io stesso ha donato agli altri comportandomi come loro si sono comportati con me.

Bisogna però stare attenti a non concentrarsi troppo su quanto abbiamo fatto, sarebbe solo il modo per gonfiare il nostro ego. Ma noi non intendiamo farlo per vantarci di noi stessi, bensì per le benedizioni che ci ha donato il nostro "Scultore".

Nel richiamare alla mente le benedizioni che abbiamo ricevuto, noi stiamo ricomponendo la storia della nostra fede come, fecero Geremia o Isaia nei momenti difficili. Man mano che riusciamo a raccogliere più elementi che convalidano la nostra bellezza, riusciremo anche a comprendere in modo migliore come ci vede il nostro Creatore. Così, nel momento in cui gli chiederemo di aiutarci a crescere, migliorare o persino guarirci da una malattia, noi non staremo guardando solo ad una parte di noi stessi, ma piuttosto al capolavoro rappresentato da noi stessi.

Noi saremo pronti per chiederGli di restaurare ciò che Lui stesso desidera rimodernare in noi e come noi stessi possiamo rientrare nelle Sue opere artistiche.

Ognuno di noi è uno strumento prezioso per Dio (3)

Nei momenti di impegno, in cui riusciamo a vivere con pazienza, amore e gentilezza, noi realmente siamo degli strumenti di Dio. Non dovremmo mai dimenticare che Dio opera attraverso di noi fare tutto ciò che può fare "solo" attraverso di noi. Ognuno di noi è unico su sette miliardi; ognuno di noi è uno strumento unico e irripetibile con cui Dio può rivolgersi agli altri.

Domande sulle riflessioni fatte in precedenza (3)

1. Può una persona che non ama se stessa amare Dio?
2. Come puoi ringraziare Dio per i tuoi talenti, benedizioni, ecc., senza gonfiare il tuo Ego?
3. Secondo te il modo come è stata restaurata la Pietà è simile o differente da quello usato da Dio per restaurare noi stessi?

Esercizio spirituale - Il cerchio terapeutico dell'amore di Dio (3)

1. Disegna un grande cerchio su un foglio di carta.
2. Guarda indietro sulla tua vita e ritrova i momenti (buoni e cattivi) in cui hai sperimentato amore e crescita.
3. Scrivi nel cerchio le iniziali delle 10 persone attraverso cui Dio ti ha dimostrato il suo amore e ti ha dato un'opportunità di crescita. Disegna un piccolo cerchio intorno a ciascuno di questi nomi.
4. Scrivi nel cerchio i 10 eventi (abbreviati) attraverso i quali Dio ti ha amato e ti ha dato un'opportunità di crescita. Disegna un piccolo rettangolo intorno a ciascuno di questi eventi.
5. Passa qualche tempo in preghiera ringraziando Dio per queste modi in cui ti ha mostrato il suo amore.

Il triangolo dell'offerta del proprio amore a Dio (3)

1. Disegna un grande triangolo su un foglio di carta.
2. Guarda indietro nella tua vita e ritrova i momenti in cui tu hai offerto amore ed opportunità di crescita agli altri.
3. Scrivi nel triangolo le iniziali di 10 persone per cui sei stato uno strumento di Dio per offrire un'opportunità di crescita. Disegna un piccolo cerchio intorno a ciascuno di questi nomi.
4. Scrivi nel triangolo un breve riassunto dei 10 eventi in cui tu sei stato uno strumento di Dio per offrire a qualcuno un'opportunità di crescita. Disegna un piccolo rettangolo intorno a ciascuno di questi eventi.
5. Passa qualche tempo in preghiera ringraziando Dio per ciascuno di questi eventi in cui ti ha usato come un suo strumento per amare gli altri. RingraziaLo per il modo in cui ha utilizzato ciascuna parte del tuo corpo. RingraziaLo per le tue opere corporali e spirituali.

6. Prendi un foglio di carta e fai l'elenco dei tuoi talenti, delle cose che sai fare bene e le altre caratteristiche buone che Dio usa attraverso di te. RingraziaLo per questo.

L' IMPORTANZA DEL PERDONO

Il perdono può spazzare via tutti gli ostacoli che hanno impedito al benessere ed alla salute di arrivare fino a voi. Il perdono è un potente magnete da cui nessun bene può evitare di essere attratto.

Omraam Mikhael Aivanhov

Se il tuo nemico ha fame dagli da mangiare; se ha sete, dagli da bere; poiché, così facendo, radunerai dei carboni accesi sul suo capo.

Proverbi 25:21

Ma a voi che ascoltate io dico: Amate i vostri nemici, fate del bene a quelli che vi odiano, pregate per quelli che vi oltraggiano... Perché se amate quelli che vi amano quale grazia ve ne viene?.

Luca 6:27

Voglio misericordia e non sacrificio; perché io non sono venuto a chiamare i giusti ma i peccatori.

Matteo 9,13

Bisognerebbe evitare di pensare alle persone verso cui si provano odio o rancore. Esse, se non le perdoniamo, diventano i nostri padroni, ci vengono in mente quando mangiamo, rovinandoci il pasto; quando siamo a letto guastandoci il sonno; quando ci rilassiamo, riportandoci ansia ed agitazione.

Mario Rizzi

E' molto meglio... (4)

Louis Hay, ammalata di cancro in fase terminale, è guarita quando ha iniziato a perdonare in cuor suo tutti coloro con cui aveva avuto un cattivo rapporto. In seguito ha scritto diversi libri di cui il primo (*Guarisci il tuo corpo*) può diventare uno strumento di crescita e guarigione. Al volume è annessa una cassetta con esercizi di visualizzazione che aiutano il processo di guarigione.

Il riassunto del lavoro fatto da Louis Hay si può racchiudere nella frase:

**È molto meglio vivere bene e avere torto...
che non vivere male e aver ragione!**

La miglior difesa dalle influenze malefiche (5)

Non è certo facile mettere a tacere certi sentimenti che sentite ribollire dentro di voi. Ma è nel vostro vantaggio perdonare chi vi ha fatto soffrire perché i suoi pensieri vi saranno nocivi soltanto se li ricambierete parlando o pensando male di lui, oppure ricambiandolo facendogli del male. L'unico modo per rendere innocui i pensieri nocivi è quello di neutralizzarli e dissolverli prima che arrivino a nuocervi, emanando onde di amore verso chi vi ha fatto del male.

Non pensate in maniera ostile a chi vi ha fatto soffrire. Se, per umana debolezza, vi trovaste a pensare male di lui, sostituite subito i vostri pensieri negativi con pensieri d'amore. Se sarete capace di mandare pensieri di bene e pregare per chi vi vuol male, avrete compiuta la più grande opera di difesa da tutte le influenze malefiche.

Chiedete a Dio donare amore e saggezza a coloro che ritenete siano la causa dei vostri mali affinché siano illuminati, e cesseranno come per prodigio di nuocervi. Vendicarsi è indice di povertà e debolezza interiore. Perdonate, perché chi vi ha fatto del male non sa che facendovi soffrire, dovrà lui stesso pagare e soffrire per riparare il male che ha fatto.

Non serbate ombra di rancore per nessuno, anche se vi costa fatica. Perdonate a chi vi ha fatto del male e l'aiuterete a diventare migliore. Amate chi vi vuol nuocere, lo renderete impotente a nuocervi. Augurategli amore e saggezza, e gli impedirete ogni iniziativa malevola.

Imparate a considerare coloro che vi ostacolano come vostri maestri di vita sono essi, infatti, che vi offrono l'opportunità per diventare più comprensivi, pazienti e misericordiosi.

PERDONARE A NOI STESSI

È necessario evitare il rimorso continuo (6)

Il senso di colpa, è un piccolo strumento di precisione si può usare quando non si vuole assumere le responsabilità della propria vita. Usatelo ed eviterete ogni rischio, ma impedirete a voi stessi di crescere.

Wayne W. Dyer

Vi sono degli esseri che, dal momento in cui si rendono conto di aver commesso un errore, si lamentano per giorni e settimane. Rimangono paralizzati, non vogliono più agire. Se credono che così faranno impietosire il Signore, si sbagliano.

Bisogna smetterla con questo atteggiamento. Chi ha fatto un errore, si metta al lavoro per riparare, perché Dio ama i lavoratori. Quando si lavora ci si sporca, ma non è grave, poi ci si lava. L'essenziale è lavorare, fare dei progressi. Quali che siano le vostre sciocchezze, i vostri errori, le vostre cadute, non interrompete mai il lavoro. Continuate, finché l'amore e la luce cominceranno a regnare in voi.

Il rimorso continuo non è produttivo (7)

La pena più grande è portare sul cuore, giorno e notte, il testimone delle proprie colpe.

Giovenale

La mancanza di una riflessione personale porta a considerare responsabile del male che ci capita qualcun altro: una persona, Dio, il destino, ecc. Si proietta sugli altri la colpa delle nostre sventure e ciò ci procura un senso di sollievo.

In tal modo, non facciamo mai i conti con la nostra coscienza, e quindi non progrediamo: restiamo degli eterni bambini incapaci di diventare autonomi. L'uomo che riflette capisce questo meccanismo elementare e incomincia a considerare le proprie responsabilità. Naturalmente, per far questo, ha bisogno di guardarsi dall'esterno, di esaminare se stesso come se osservasse un estraneo; e, a questo punto, rischia di attribuirsi tutte le colpe che prima addossava agli altri.

Ma anche questa è una posizione estrema e poco realistica. Più si dilata la visione delle cose, più si vede la realtà come un gigantesco processo di relazioni in cui ognuno influenza gli altri ed è da loro influenzato. Ciò non significa, però, che la responsabilità individuale scompaia: se infatti è vero che la nostra volontà è condizionata da mille fattori esterni, è anche vero che ogni nostra decisione, ogni nostra azione, contribuirà a conferire un corso diverso al mondo.

Il risultato ultimo di questo percorso di consapevolezza non è dunque né il senso di colpa masochistico e neppure evitare ogni responsabilità, ma una via di mezzo, da cui emerge la necessità di allargare la comprensione e di restare vigili, anche nei propri confronti. Solo una coscienza continuamente in azione è

in grado di farci capire l'esatta misura delle nostre responsabilità. Quando mai l'uomo, si chiede Confucio, sarà capace di vedere i propri errori e di giudicarsi da solo?

PERDONARE GLI ALTRI

Perché la gente si comporta male (8)

Per poter comprendere perché vi sono delle persone che agiscono male, o in modo che noi non riusciamo a capire, faremo ora un esame di alcuni processi mentali.

Immaginiamo che la nostra mente sia come un grande ufficio diviso in due grandi compartimenti:

1. il compartimento che provvede al ragionamento logico e razionale,
2. il compartimento che provvede alla sopravvivenza.

Di certo il secondo comportamento è molto più importante del primo. Tutte le creature viventi hanno infatti questo tipo di attività mentale che viene appunto chiamata "istinto di sopravvivenza".

Immaginiamo ora che in questi due grandi compartimenti vi siano degli impiegati che provvedono a tutte le attività proprie del loro ufficio. Prendiamo in considerazione quello che accade in ogni istante nell'ufficio della sopravvivenza.

Gli impiegati in tale ufficio sono sempre all'erta, ed al minimo segno di pericolo prendono tutti i provvedimenti del caso. Ciò che a noi importa maggiormente è il fatto che quando avviene qualcosa di pericoloso, o presunto tale, tale evento viene fotografato perché la fotografia risulterà molto utile per riconoscere, nel futuro, che tale situazione è altamente pericolosa.

Proprio perché è importante che l'evento fotografato sia sempre tenuto in considerazione, il capoufficio della sopravvivenza consegna la fotografia ad un impiegato e gli ordina di non perderla mai di vista, mentre terrà anche sotto osservazione ciò che succede nel mondo esterno.

Tutto ciò è molto importante perché quando qualcosa del mondo esterno assomiglia a ciò che è rappresentato nella foto in mano ad un impiegato il medesimo si affretterà a suonare l'allarme affinché vengano presi i provvedimenti più adeguati.

E, attenzione!, accade che, passando il tempo, gli impiegati liberi dell'ufficio della sopravvivenza saranno sempre di meno!.

Quando il numero degli impiegati liberi scende al punto che l'ufficio non potrebbe più svolgere le sue mansioni, il capoufficio si rivolge a quello dell'ufficio del ragionamento e chiede che alcuni impiegati di tale ufficio vengano trasferiti nel suo. E ciò avviene perché, ovviamente, la sopravvivenza è molto più importante del ragionamento.

Ed allora, pian, piano, una persona si ritrova con l'ufficio del ragionamento che ha sempre meno impiegati e la sua capacità di "comprendere" e "ragionare in modo giusto" cala sempre di più.

Siccome il "comprendere" è un processo complesso che richiede molti impiegati, una persona che ne ha pochi a disposizione, ovviamente, non è in grado di "comprendere" la vera essenza delle cose e delle persone. E, purtroppo, la cosa più grave, non può neppure comprendere che lei "non è in grado di comprendere e ragionare in modo corretto!"

Conclusione

Chi agisce male o comprende male le cose non è stupido o cattivo, è solo una persona che, nel corso della sua vita, ha perso molti impiegati dell'ufficio del ragionamento. Il fatto sostanziale è che essa "non è cattiva", ma "non può fare di meglio di quello che fa!".

Superare il risentimento (9)

Ci sono persone che lasciano covare per anni il risentimento per un'infinità di cause. Molti adulti si portano dietro sentimenti del genere fin dall'infanzia, per esperienze che ricordano in modo incredibilmente particolareggiato. Può trattarsi di esperienze da loro vissute come mancanza di amore da parte dei genitori, come rifiuto da parte dei compagni o di un insegnante, o di ingiustizie o crudeltà da parte dei genitori, e di infinite altre esperienze dolorose.

Chi si porta dietro simili risentimenti, non fa che ricrearsi nella testa quegli episodi, e la cosa può continuare anche quando la persona che ha arrecato l'offesa è morta da un pezzo. Non importa se questi sentimenti erano giustificati al momento in cui ebbe luogo l'esperienza: il fatto è che portarseli dietro comporta dei costi fisici ed emotivi pesantissimi. Quando si covano sentimenti del genere, la prima cosa che bisogna riconoscere è che noi stessi siamo la fonte principale del nostro stress, e nessun altro.

Una tecnica per perdonare le offese passate

Una cosa è sapere che voi avete bisogno d'imparare a superare il risentimento e perdonare le offese, e una cosa ben diversa è trovare un metodo efficace per riuscire a farlo. Il perdono ci viene predicato dai profeti di tutte le religioni e dai filosofi di tutte le scuole: non ci sarebbe bisogno di tanta insistenza se il perdono fosse una cosa facile, e infatti facile non è.

Esiste un libro, intitolato il Discorso della Montagna, di Emmett Fox che ci offre un metodo specifico e pratico per attuare il perdono (ne parleremo tra breve). A prima vista, sembrerebbe un processo semplicissimo. In sostanza, si tratta di visualizzare la persona verso la quale si ha del risentimento e di immaginare che le succedano delle cose belle. Sinceramente questo metodo ci lasciava perplessi, tuttavia, decidemmo di provarlo.

All'inizio, ci risultò molto difficile visualizzare che a una persona per la quale provavamo rabbia e ostilità accadesse delle cose belle. Ma poi, continuando ad applicare il metodo, incominciammo a vedere in modo diverso sia la persona che il nostro rapporto con lei. Pur continuando a disapprovare il suo modo di comportarsi, riuscivamo a capire meglio i suoi motivi e la nostra parte di responsabilità per il suo comportamento.

Quando iniziammo ad essere capaci di visualizzare le cose belle che succedevano a quella persona, ci sentimmo molto meglio, ed anche i rapporti con lei diventarono più rilassati e piacevoli. I benefici erano evidenti.

Processo di visualizzazione per superare il risentimento

1. Sedete su una sedia comoda, con i piedi a terra e gli occhi chiusi.
2. Se vi sentite tesi o distratti, fate qualche inspirazione creando tensione in un dato muscolo, quindi rilasciate l'aria e il muscolo insieme. Potete farlo stringendo i pugni, le natiche, i denti, gli occhi, ecc.
3. Evocate nella vostra mente un'immagine nitida della persona verso la quale provate risentimento.
4. Immaginatevi che le succedono delle cose belle. Visualizzatela mentre riceve amore, riconoscimento o denaro, qualunque cosa secondo voi quella persona considera bella.
5. Prendete coscienza delle vostre reazioni. Se vi riesce difficile visualizzare che a quella persona succedano delle cose belle, non preoccupatevi. E' una reazione naturale e si modificherà con l'esercizio.
6. Ripensate alla parte che avete svolto voi in quell'episodio doloroso e a come si potrebbe interpretare diversamente l'episodio e il comportamento dell'altro. Provate a immaginare come potrebbe apparire la situazione dal punto di vista dell'altro.
7. Prendete coscienza di quanto ora vi sentiate più rilassati, più in pace. Ripetetevi che non dimenticherete quello che avete capito ora.
8. Ora siete pronti per riaprire gli occhi e riprendere le vostre attività.

Bastano meno di cinque minuti per eseguire questo esercizio. Fatelo ogni volta che vi rendete conto di stare rivangando un episodio passato spiacevole, doloroso o frustrante. Potreste stare dei mesi senza avere bisogno di eseguirlo, o trovarsi in condizione di eseguirlo cinque o sei volte al giorno.

Lo si può applicare addirittura mentre la situazione spiacevole si sta verificando. Per esempio, nel caso in cui un ragazzo in motorino vi tagli la strada, potreste immaginarlo che arrivi sano e salvo dove devono arrivare, che fa bene a scuola o sul lavoro o negli sport. Potreste ripensare a quando eravate ragazzi voi, alle stupidaggini che facevate allora, e comprendere che anche i giovani hanno i loro problemi.

Per poter perdonare bisogna essere forti e luminosi (10)

Chi è povero e debole spiritualmente non è capace di perdonare ma cerca di vendicarsi. Per perdonare chi vi ha fatto del male dovete diventare grandi, ricchi, forti, luminosi; dovete dirvi: "Devo perdonarlo perché, poveretto, è privo di luce, di conoscenza, di nobiltà... E non sa neppure in quale situazione si mette facendomi del male, perché le leggi divine sono inesorabili e dovrà soffrire per il male che mi ha fatto. Io invece, anche se ne sono la vittima, ho il privilegio di lavorare per il bene, per il Regno di Dio, per la luce".

Pensando così e paragonando lo splendore in cui vivete, per aver scelto il cammino del bene, alla miseria ed all'oscurità di coloro che sono ingiusti e cattivi, un sentimento di pietà, di indulgenza e d'amore s'impadronirà di voi, Questa generosità, che non avreste potuto raggiungere con nessun altro mezzo, è facilmente raggiungibile in questo modo.

Quando noi odiamo una persona siamo legati a lei da un legame emozionale più forte dell'acciaio. Il perdono è l'unico modo per rompere tale legame e ritornare liberi. La persona odiata diventa, pian, piano,

il nostro padrone; ci viene in mente di giorno e di notte; ci toglie sonno e serenità e ci priva della gioia di vivere.

Se consideriamo coloro che ci hanno fatto del male come delle persone che (in un momento particolare) hanno agito male nei nostri confronti ma sono pur sempre dei figli di Dio, il perdono non ci sarà difficile. Esse hanno attraversato il nostro cammino per un appuntamento fissato dal Creatore. Dobbiamo ricordare che quando qualcuno ci ferisce lo fa perché la sua anima sta cercando di accaparrarsi la nostra divina attenzione e la nostra benedizione. Se gliela offriamo cesserà di intralciare il nostro cammino.

Qualcuno può pensare di non aver nulla da perdonare. Se nella sua vita compaiono però: confusione, sofferenza, infelicità, miseria, o dei bisogni di qualunque tipo egli è nella necessità di dover perdonare.

Vi è un vecchio proverbio che dice: "Colui che non riesce a perdonare agli altri rompe il ponte su cui lui stesso deve passare". Quando la nostra salute od il nostro benessere, tardano ad arrivare, è necessario concedere il nostro perdono. "Il perdono può spazzare via tutti gli ostacoli che hanno impedito al benessere ed alla salute di arrivare fino a voi. Il perdono è un potente magnete da cui nessun bene può evitare di essere attratto".

Un rimedio sicuro (11)

"Il perdono può spazzare via tutti gli ostacoli che hanno impedito al benessere ed alla salute di arrivare fino a voi. Il perdono è un potente magnete da cui nessun bene può evitare di essere attratto."

Oltre a perdonare gli altri dobbiamo anche imparare a perdonare noi stessi. L'autocondanna ci priva della salute e ci può causare problemi di tutti i tipi, compresi quelli finanziari. Charles Fillmore, fondatore del movimento spirituale: "Unity" propone questa formula di perdono dicendo che questo è un trattamento mentale garantito per curare ogni tipo di malattia:

1. Ogni sera, prima del sonno, siediti per circa 30 minuti e chiedi perdono, mentalmente, a tutti quelli verso cui hai avuto un atteggiamento negativo o antipatia. Se hai dei pregiudizi contro un animale, o ne temi la presenza, chiedi perdono pure a lui e mandagli il tuo amore.
2. Se hai accusato qualcuno; hai discusso duramente; hai criticato o fatto pettegolezzi; ritira le tue parole chiedendo (mentalmente) perdono alle persone offese.
3. Se le circostanze ti hanno portato a delle rotture con parenti (o amici) fai tutto ciò che ti è possibile per sistemare le cose.
4. Cerca di vedere tutte le persone come dei figli di Dio che stanno facendo delle penose esperienze nella vita terrena. Offri loro la tua incondizionata comprensione ed i più intensi pensieri d'amore.
5. Non coricarti mai con la sensazione che vi siano nel mondo persone, animali, cose o situazioni, che ritieni essere tuoi nemici. Una formula per un perdono completo potrebbe essere:

"Io perdono ogni cosa, ogni persona, ogni esperienza, ed ogni memoria del passato, o del presente, che necessita il mio perdono. Io perdono tutti con piena intenzione. Dio è amore e, come io ho perdonato agli altri, così io ora sono perdonato e governato soltanto dall'amore di Dio".

L'amore di Dio sta sistemando la mia vita ed i miei problemi. Realizzando tutto questo io abito nella pace".

È provato che il perdono guarisce le malattie; fa' diventare forti i deboli; trasforma i codardi in coraggiosi; muta gli ignoranti in saggi, e fa' degli scontenti delle persone felici. Ricordate che il perdono può eliminare ciò che si era messo come ostacolo tra voi ed il vostro benessere.

Come eliminare i legami con altre persone (12)

Se vi sembra di essere legati ad un'altra persona, perché essa vi ha fatto del male o voi lo avete fatto a lei, questa tecnica, magari ripetuta per un certo numero di giorni, vi può certamente aiutare.

Visualizzate la persona in oggetto (anche se fosse defunta) in piedi davanti a voi, immaginate ora che il vostro plesso solare (bocca dello stomaco) sia collegato al suo con una linea di luce o un cordone scuro.

Immaginate quindi di avere nella mano destra una piccola spada con l'impugnatura a croce, ed invocare su di essa la benedizione di Dio. Nella mano sinistra immaginate di avere una torcia fiammeggiante, ed invocate su di lei il potere dello Spirito Santo, di cui costituisce il simbolo.

A questo punto affermate "Nel nome di Gesù Cristo, io ti perdono per tutto il male che mi hai fatto, volontariamente o involontariamente, in questa vita o in quelle passate. E nello stesso tempo, ti chiedo perdono per tutto il male che io posso aver fatto a te, volontariamente o involontariamente, in questa vita o in quelle passate. Amen. Ora io taglio questo legame che non ha più ragione di esistere, io ti lascio libero e divento libero".

Tagliate ora la corda con la spada bruciando immediatamente i due moncherini della medesima con il fuoco consacrato della torcia. Se resta qualcosa attaccato al vostro corpo insistete con il fuoco fintanto che non avvizzirà e si staccherà completamente.

Dopo una separazione del genere bisogna, naturalmente, prendere ogni precauzione per evitare che il legame possa riformarsi. Se vi viene in mente la persona ripetete "Io sono libero e tu sei libera", quindi sostituite il pensiero con un altro, magari una preghiera.

"Bisognerebbe evitare di pensare alle persone verso cui si provano odio o rancore. Esse, se non le perdoniamo, diventano i nostri padroni, ci vengono in mente quando mangiamo, rovinandoci il pasto; quando siamo a letto guastandoci il sonno; quando ci rilassiamo, riportandoci ansia ed agitazione."

Il quadrato per guarire dalle memorie dolorose (3)

Questo esercizio può essere iniziato e terminato nel corso di più giorni, per dare il tempo a noi stessi di comprendere e perdonare.

1. Prendi un foglio di carta e disegnaci un grande quadrato.
2. Lentamente e devotamente guarda indietro nella tua vita e trova i momenti in cui sei stato offeso o ferito.
3. Scrivi nel quadrato i nomi (solo le iniziali) di 5 persone che ti hanno fatto del male. (Pensa a coloro che temi, eviti, giudichi duramente, ecc.)
4. Inizia l'esercizio facendo un piccolo cerchio intorno alle iniziali di una persona che vive ancora con te, e parla a Gesù il Cristo, digli come ti senti. Sii onesto ed esponi onestamente e sinceramente i tuoi sentimenti.
5. Quando riesci a comprendere perché quella persona ti ha fatto del male (quasi sempre viene fatto in buona fede), traccia una linea orizzontale sotto le sue iniziali (per indicare le motivazioni che lo hanno spinto ad agire così).
6. Quando senti che sei pronto per dirle ciò che il Cristo stesso le direbbe, traccia una linea orizzontale sopra le sue iniziali.
7. Quando, meditando sul fatto, riesci a comprendere che anche tu avevi una seppur piccola parte di colpa, e riesci a perdonarti come Gesù il Cristo ha già fatto, disegna un altro cerchietto intorno alle sue iniziali.
8. Quando riesci a comprendere come da qual male ne è uscito qualcosa di buono, qualche possibilità di imparare, crescere e fare esperienza, traccia una "X" sulle sue iniziali, e poni la persona al di fuori dei tuoi ricordi dicendo a bassa voce: "Vai sei libero, ti ho perdonato e questo ricordo non mi serve più".
9. Ringrazia Gesù il Cristo per questa tua crescita e per il fatto che stai già cominciando a guarire.
10. Scegli un'altra persona e ripeti i passaggi di cui sopra.

STRUMENTI PER CRESCERE

Evitate di condannare chi ha torto (13)

È molto meglio vivere bene e avere torto che non vivere male ed aver ragione.

Louis Hay

Ricordate che il vostro interlocutore può anche avere torto marcio, ma è convinto del contrario. Non condannatelo per partito preso, tutti gli stupidi ne sarebbero capaci. Cercate di capirlo. Solo le persone sagge, tolleranti e fuori del comune ci riescono. C'è sempre un motivo se gli altri si comportano in un certo modo. Scovate questo motivo e avrete in mano la chiave del loro comportamento, per non dire addirittura della loro personalità.

Cercate onestamente di mettervi nei panni del vostro interlocutore. Chiedetevi: "Se fossi nei suoi panni, come mi sentirei?. Come reagirei?" ed eviterete di sprecare tempo e di arrabbiarvi per nulla, perché *"interessandosi alla causa, si avverte minore avversione per l'effetto ad essa collegato"*. Inoltre diventerete sempre più abili nel campo delle relazioni umane.

"Fermatevi un attimo, consiglia Kenneth M. Goode nel suo libro *How to Turn People Into Gold* (Come mutare le persone in oro), e paragonate l'interesse che nutrite per i vostri affari con quello che avete nei confronti di quelli degli altri. Così facendo capirete che chiunque altro al mondo si comporta esattamente come voi; in effetti il successo nei rapporti interpersonali dipende dalla capacità di vedere le cose dal punto di vista altrui".

Sam Douglas di Hempstead, New York, diceva sempre alla moglie che lei sprecava troppo tempo a lavorare nel prato di casa, a strappare erbacce, mettere il fertilizzante, tagliare l'erba due volte la settimana, mentre le condizioni del prato sarebbero state accettabilissime anche se la donna ci avesse impiegato meno ore e meno energie. Ovviamente lei prendeva malissimo le critiche del marito e ogni sera era una discussione.

Dopo aver seguito i nostri corsi Douglas si rese conto di essere stato uno stupido. **Non si era mai reso conto che a sua moglie piaceva occuparsi del prato e che si aspettava magari dei complimenti per tanta diligenza.**

Una sera la moglie disse che voleva uscire a strappare delle erbacce e gli chiese di tenerle compagnia. Lui prima disse di no, poi ci ripensò e la seguì fuori a strappare le erbacce. Lei era tutta contenta, e così passarono un'ora a lavorare duramente e a conversare allegri.

In seguito Douglas la aiutò parecchie altre volte col prato e cominciò a lodare la bellezza di quell'erba che lei era riuscita a far spuntare da una terra peggiore del cemento. Risultato: la moglie era felicissima perché finalmente lui aveva imparato a vedere le cose anche dal punto di vista di lei - anche se la cosa riguardava solo le erbacce.

Mostrate agli altri che apprezzate le loro idee (14)

Il saggio impara molte cose dai suoi nemici.

Aristofane

Nel suo libro *Getting Through to People* (Creare buone relazioni con gli altri), il dottor Gerald S. Nirenberg commenta: "Nella conversazione, l'accordo si raggiunge immediatamente se mostrate di considerare le idee e i sentimenti dell'altro altrettanto importanti dei vostri. Cominciate a parlare dando all'altro la possibilità di guidare il dialogo nella direzione voluta, e date più importanza a quello che sentite anziché a quello che dite, e accettando il punto di vista dell'interlocutore indurrete l'altro a mostrarsi altrettanto aperto quando si troverà ad ascoltare le vostre opinioni."

Vedere le cose dal punto di vista altrui facilita molto in caso di problemi personali. Elizabeth Novak del New South Wales, in Australia, era in ritardo di sei settimane col pagamento della rata dell'automobile. "Un venerdì, racconta la Novak, ricevetti una telefonata molto dura da parte della persona che aveva in mano la mia pratica che mi informava che se non avessi provveduto a pagare, la ditta mi avrebbe fatto causa.

Purtroppo non avevo modo di procurarmi i quattrini durante il week-end, così il lunedì mattina non potevo far altro che aspettare il peggio; però, invece di guardare la cosa dal mio punto di vista, cercai di mettermi nei panni del mio creditore. Attaccai a scusarmi con grande sincerità e gli dissi che dovevo essere una cliente davvero impossibile, tanto più che non era la prima volta che ero in ritardo con le rate.

Il tono di voce dell'uomo cambiò immediatamente: si sentì perfino in dovere di rassicurarmi che non ero poi questa gran spina al fianco. Mi raccontò esempi di quanto fossero a volte tremendi i suoi clienti e cercassero di mentirgli o di non farsi trovare quando lui telefonava. Io lo stetti a sentire, lasciando che si sfogasse con me. Alla fine, senza che io accennassi a niente, lui spontaneamente mi disse che non importava se non pagavo tutto e subito. Potevo versargli magari venti dollari entro la fine del mese e scaglionare il resto a mio piacere."

Domani, prima di chiedere a qualcuno di fare qualcosa, perché non provate a chiudere un attimo gli occhi e a mettervi nei panni dell'altro? Provate a chiedervi: "Perché costui (o costei) dovrebbe darmi retta?". Sì, ci perderete un attimo di tempo, ma eviterete di farvi dei nemici e otterrete risultati ottimi, senza bisogno di lottare come disperati.

"Preferirei andar su e giù per il marciapiede di fronte due ore prima di un colloquio, disse Dean Donham dell'Harvard Business School, piuttosto che entrare in un ufficio senza avere un'idea chiara di quello che io dovrò dire e di quello che il mio interlocutore, per quanto ne posso sapere io, vorrebbe sentirsi chiedere."

Questo è un concetto estremamente importante che dovrete tenere sempre presente.

Otto principi basilari (6)

Parlare è il modo di esprimere se stessi agli altri. Ascoltare è il modo di accogliere gli altri in se stessi.

Wen-Tzu

Principio 1 - Siate prodighi si apprezzamenti onesti e sinceri.

Principio 2 - Richiamate l'attenzione degli altri sui loro errori in maniera indiretta.

Principio 3 - Parlate dei vostri errori prima di sottolineare quelli altrui.

Principio 4 - Fate in modo che l'altra persona ne esca salvandosi la faccia e al reputazione.

Principio 5 - Lodate ogni più piccolo progresso. Siate generosi con le approvazioni e con le lodi.

Principio 6 - Fate in modo che la persona veda un suo interesse nel fare quello che gli suggerite.

Principio 7 - Date agli altri la sensazione che siano stati loro per primi ad avere l'idea giusta.

Principio 8 - Cercate onestamente di vedere le cose dal punto di vista del vostro interlocutore.

La ricetta Dujany (16)

Tutti avete notato che i depressi fanno fatica ad essere allegri. Possono lavorare come assatanati tutto il giorno (vedi più sopra), ma fanno una grande fatica, quasi non possano usare un singolo muscolo: lo zigomatico maggiore, quel muscoletto che, fermo sullo zigomo, tira i lati della bocca verso l'alto e l'esterno nel più bello dei sorrisi.

Bene, il depresso non ride, non può ridere!... Il cervello, infatti, manda un impulso che blocca quel muscolo. Non pretendo che sia fisiologia, ma l'effetto finale è questo. Allora fate così: superate tutte le difese, i ragionamenti fallaci, le scuse, "ma è ridicolo!", eccetera. Atteggiate la bocca (i più volenterosi anche il volto) in un bel sorriso. Il cervello che è logico, ma di buon senso non ne ha, si spaesa: "Mi pare che ci sia qualcosa da ridere, ma, si vede che mi sono sbagliato!", e gira l'interruttore verso l'allegria.

Facile? Difficilissimo! Pochi avranno l'animo di farlo, anche perché il primo "sorriso" è una maschera grottesca. Si crede di ridere e invece si chiude un occhio, eccetera... I volti amati dei familiari sono soffusi di imbarazzo e di sgomento: "Caro stai male?", "Sì, sto male e ci rido sopra!", direte voi tra una crisi e l'altra. Ma sempre avanti sulla strada della vittoria, come Napoleone sul Moncenisio.

COME AIUTARE GLI ALTRI CON IL PENSIERO

LA TECNICA DELL'OMINO (17)

Un modo divertente ed efficace di proiettare l'energia dei colori a nostro beneficio o quello altrui è rappresentato dalla tecnica dell'omino, elaborata in Canada in un ospedale per bambini (ricoverati per fratture ossee) ottenendo ottimi risultati. Il metodo consiste nell'inviare l'energia dei colori usando il canale rappresentato dall'emisfero destro del cervello.

La tecnica consiste nel disegnare un omino paffuto con un solo tratto di matita su un foglio perfettamente bianco. Sotto l'omino si mette il nome della persona che si vuole aiutare (noi stessi o altri) per dare all'omino una dovuta "personalizzazione".

Chi crede nell'aiuto degli Angeli terapeuti può, prima di proseguire, rivolgersi a loro affinché, nel nome del Cristo, questo lavoro possa servire a sollevare le sofferenze della persona che ci sta a cuore.

Si proceda disegnando alcuni trattini sull'area dove si vuole inviare l'energia del colore e quindi si applichi il colore più opportuno con una matita colorata o col il mezzo preferito. Una persona sensitiva può lasciare che il suo istinto la guidi nella scelta del colore. Nell'ospedale citato, la scelta era lasciata ai bambini che erano tenuti a pescare (a occhi chiusi) da un mazzetto di matite di tutti i colori, tranne il nero.

È bene tenere presente che:

- non si usa il nero (non è un colore),
- non si usa il rosso (è troppo forte),
- l'arancio riscalda (non usare su parti infiammate),
- il giallo è benefico per il sistema osseo e purifica,
- il verde guarisce ferite e scottature,
- il blu rilassa,

il viola dà pace interiore.

Il bianco va sempre bene ed è benefico per tutte le occasioni.

Il risultato ottenuto con i bambini è stato assai positivo, infatti le fratture di questi bambini si sono saldate in metà tempo rispetto a quelle di un gruppo campione che non aveva eseguito la tecnica (naturalmente anche persone adulte possono usare questo metodo).

Mandare l'energia del colore in una o più parti del corpo, per curare noi stessi o gli altri, è semplicemente un accelerare, un aumentare lo scorrere dell'energia che già naturalmente si dirige verso le zone malate.

L'UTILIZZO DEL COLORE ORO (18)

Il colore oro, esotericamente e fisicamente, rappresenta la perfezione e la meta a cui aspirano tutti gli altri metalli. L'analogia è con il leone, re della foresta, che non ha nemici né alcun interesse ad associarsi ad altri animali. Così l'oro non si combina con altri elementi; come fa il ferro, per esempio, che mostra affinità con l'ossigeno, si trasforma in ruggine e rapidamente scompare. L'oro non ha queste debolezze, non ammette questa negatività attorno a sé, ed è quindi spesso usato nella visualizzazione per energizzare, schermare, proteggere.

La protezione con il cerchio d'oro

Un esempio è il cerchio d'oro, che visualizziamo verticale, grande, come una fede nuziale o l'alone intorno al sole, come una luce d'oro radiante, quindi energetico e brillante. Poiché il cerchio d'oro non ammette negatività al suo interno, ci visualizziamo circondati da esso, verticalmente così che ci stiamo comodamente dentro con tutto il corpo, per proteggerci (o proteggere altre persone se le vediamo dentro il cerchio d'oro) da situazioni negative.

Essendoci un ammontare infinito di energia intorno a noi, possiamo senz'altro regalare cerchi d'oro a qualsiasi persona vediamo o a cui pensiamo. Questo ci libera da preoccupazioni ed ansie verso i nostri cari, e scherma la negatività di persone con cui veniamo a contatto: basta visualizzarle per tre o quattro secondi e ripetere l'esercizio ogni volta ce ne ricordiamo.

In termini di energia possiamo aiutare di più una persona povera regalándole un bel cerchio d'oro che la protegga e l'aiuti a camminare verso una vita migliore. Offrendole del danaro, invece, accentuiamo la sua attitudine di "povero me", mentre deve cambiare il suo modo di vedersi, scoprire che il mondo è un immenso scrigno pieno di benessere e di possibilità, solo che si dia il permesso di vederlo. E così, con il cerchio d'oro, noi la aiutiamo a diminuire la sua attitudine negativa, a cambiare la vibrazione della sua energia, dandole così modo di scoprire il suo vero essere in un tempo più breve.

Va ricordato che il successo di queste tecniche dipende da quanta potenza riusciamo a dare alla visualizzazione, il "vederne" i suoi dettagli, cioè il coinvolgimento dei cinque sensi.

Dopo una breve pratica le tecniche di visualizzazione diventano parte della nostra vibrazione, del nostro subconscio ed il solo pensarle, non necessariamente consciamente, ne crea l'effetto.

LA VISUALIZZAZIONE TERAPEUTICA (19)

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

Mai visualizzare la persona sofferente nello stato attuale di malattia, provare invece gioia nel visualizzarla risanata, in buone condizioni, giovane, sana, vigorosa, nel pieno esercizio delle sue attività. Vedere il corpo non come carne e ossa dure e inflessibili, ma come una sostanza spirituale, di cui la forma può essere cambiata.

Non è necessario soffermarsi troppo tempo, basta qualche minuto in cui chi manda le energie sia fortemente concentrato, e chi le riceve sia rilassato e profondamente convinto di star ricevendo, dapprima un "lavaggio" da tutte le impurità che inquinano il suo corpo, e poi una corrente energetica e vitale che lo rinvigorisce, dandogli la freschezza degli anni giovanili.

È sempre bene operare quando il soggetto si trova nella condizione di migliore ricettività, di solito in serata quando ci si prepara per la quiete della notte. Se è possibile sarebbe bene stabilire un'ora precisa in cui, tanto colui che invia le energie guaritrici del pensiero come chi le riceve, si trovino nelle condizioni ottimali.

Questa proiezione di energie va fatta sempre con l'immaginazione mentale ed è preferibile chiedere l'autorizzazione della persona da trattare. Per i bambini è sufficiente l'autorizzazione dei genitori. Evitate di fare qualsiasi tipo di terapia mentale o spirituale a chi conosce che siete un terapeuta e non vi chiede espressamente un aiuto.

Preliminari ad una seduta di Teleterapia

Prima di iniziare una Teleterapia il terapeuta dovrebbe chiedersi se è in grado di trasmettere l'energia risanatrice. Perciò dovrebbe fermarsi un attimo e valutare in che condizione si trova, se è molto stanco, inquieto o malato, non è certo nella giusta condizione di far qualcosa per gli altri. La forza con cui riuscirà ad intervenire dipende dalla sua capacità di concentrazione e visualizzazione e, soprattutto, dall'Amore che egli avrà sviluppato in sé per l'umanità. Ricordiamo che una visualizzazione chiara e netta della persona da aiutare, riveste una grande importanza quando si intende proiettarle dei pensieri distanza.

Abituatevi a vedere la persona, che desiderate aiutare, sempre circondata di luce: la luce della Scintilla Divina che splende in ogni uomo, libera da ogni scoria umana.

Esempio di terapia

Chiamate mentalmente il soggetto tre volte, quindi concentratevi con tutte la vostre energia e visualizzatelo seduto su una seggiola, in mezzo alla sua camera.

Vi sono dei raggi di Luce guaritori che scendono dal soffitto fino al pavimento, altri raggi salgono dal pavimento, altri ancora vengono dalle pareti e non vi è un solo punto della camera che non sia inondato di raggi. Sono raggi di origine non terrestre, totalmente invisibili all'occhio umano e portano con loro la Vita dello Spirito.

Tutti questi raggi convergono sulla persona da guarire, concentrandosi sull'organo da guarire che viene irradiato con una grande energia. Non vi è nulla nel corpo e nella coscienza della persona capace di resistere alla grande potenza positiva di questa irradiazione.

Esempio di autoterapia (20)

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

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

Un ammalato che conoscesse questa procedura, e la praticasse, si vedrebbe ben presto guarito dai suoi mali.

L'esercizio può essere fatto anche da chi sta bene al fine di mantenersi in buona salute.

Si può fare al mattino, per sé, per qualche persona cara o per il malato che si ha in cura. Basta elevare le braccia al cielo e invocare con profonda convinzione: Io innalzo le mie antenne e raccolgo le energie purissime che scendono dal cosmo infinito. Quindi visualizzare il fluido energetico che percorre il proprio corpo (o quello dell'altra persona), scorrendo dal capo ai piedi, portando salute ed energia.

RICORDA

1. Se tu ami gli uomini e ogni cosa, allora soltanto tu ami veramente Dio.
2. Fa' agli altri ciò che vorresti sia fatto a te. Fa' il meglio che puoi e lascia a Dio il resto.
3. Ritorna a te quello che parte da te: semina il bene e raccoglierai amore.
4. Sappi volere: la volontà è il mezzo più potente per chi sa valersene.
5. Ciò che tu pensi si avvera. perciò pensa a ciò che è costruttivo e che ti migliora. Non essere vittima di mali immaginari.
6. Il pensiero deve andare d'accordo con le tue parole e le parole con le azioni.
7. Nulla è peggiore della depressione. Accogli con viso sorridente qualunque cosa ti avvenga.
8. Questo mondo è come uno specchio: se sorridi, ti sorride; se lo guardi arcigno e diffidente, cor lo stesso viso arcigno e diffidente guarderà a te.
9. Se sei fra coloro che vogliono riformare il mondo, comincia col riformare te stesso: sii pronto ad agire sempre per il bene. Vinci tutte le antipatie. Vivi come Volontario del Bene e sarai una benedizione per tutti.
10. Se vuoi seguire una vita più nobile segui fedelmente queste parole: sii buono, franco e semplice. Sii cortese, sereno e sicuro di te.

LA PREGHIERA (21)

Una preghiera valida è il vincolo che unisce il Cielo alla Terra. Quando preghi stai parlando con Dio. Mettici tutto il tuo cuore e prega così:

*"Signore! Questa mia preghiera sia come un incenso
che sale al tuo Trono con profumo soave.*

So di essere imperfetto, ma conosco pure che Tu sei Misericordioso.

Ti offro quanto di meglio ho in me.

Usami come un tuo strumento perché voglio servirti con amore.

Ti ringrazio perché so che accetterai questa mia povera offerta".

Che le tue preghiere siano brevi ma *sentite*, salgano dal profondo del tuo cuore, avvolte dal purissimo Amore Divino.

Preghiera semplice attribuita a S. Francesco

Oh! Signore, fa di me uno strumento della tua pace.

dov'è odio, fa ch'io porti l'Amore,

dov'è offesa, fa ch'io porti il Perdono,

dov'è discordia, fa ch'io porti l'Unione,

dov'è disperazione, fa ch'io porti la Speranza,

dov'è ignoranza, fa ch'io porti la Conoscenza,

dov'è tristezza, fa ch'io porti la Gioia.

Oh! Maestro, fa ch'io non cerchi tanto

di essere consolato,

quanto di consolare;

di essere compreso,

quanto di comprendere;

di essere amato, quanto di amare.

Poiché è solo dando che si riceve,

perdonando, che si è perdonati,

morendo che si resuscita a vita eterna.

La preghiera di intercessione (22)

La nostra fede è in Uno che non cambia nel tempo, Uno il cui amore e potere sono ancora in grado di assolvere i peccatori e guarire gli ammalati, e di dar vita dall'alto a tutti coloro che lo seguono: Uno in cui possiamo riporre tutta la nostra fiducia in questa vita e per tutta l'eternità: il Signore Gesù Cristo, lo stesso ieri, oggi e domani.

Arcivescovo Manning.

Ciò che è in accordo con la mente divina è sempre positivo e affermativo. È soltanto ciò che è contrario a tale Mente che non è armonico ed è negativo. Dio crea solo il bene, se avete nella vostra mente dei pensieri che non sono in accordo con la divina volontà sarete voi a creare delle disarmonie in voi e nel mondo che vi circonda.

Malattie, sofferenze e problemi nascono a livello mentale; tutti i nostri guai vanno perciò affrontati con un modo di pensare costruttivo e positivo. Non si deve dimenticare che Dio è *Tutto Bene*. Quindi tutto ciò che non è l'espressione di Dio, ovvero il bene, ha soltanto una realtà illusoria. Il dolore e la malattia vanno perciò curati sovrapponendo alle limitate idee umane, che li hanno creati, delle idee divine di amore, salute e armonia.

Dio va considerato come Luce Infinita, Mente Illimitata, Sorgente di tutta la Vera Coscienza. La luce della Verità e dell'Amore è ciò che distrugge l'oscurità della paura e della sofferenza.

In altre parole la guarigione spirituale non fa altro che riconoscere la Presenza Divina in noi ed in coloro che desideriamo aiutare; il riconoscimento della Sua Bontà e della Sua sconfinata Potenza e Autorità proprio là dove sembra che vi siano discordia e malattia.

Gesù Cristo ci mostrò questo metodo dicendo: "Se perseverate nella mia parola, siete veramente miei discepoli, e conoscerete la verità, e la verità vi farà liberi".

Come fare una intercessione

La preghiera di intercessione è una forma avanzata di preghiera che può aiutare gli altri e perciò dovrebbe essere praticata da ogni discepolo di Gesù. Qualcuno potrebbe chiedervi: "Vuoi pregare per Enrico? Sta attraversando un momento molto difficile, oppure una vostra amica, Paola, ha avuto un incidente ed abbisogna molte cure e supporto, può anche accadere che un vostro parente, Alberto, stia bevendo un po' troppo, ed altre spiacevoli situazioni di questo genere.

Ora fermatevi un momento e chiedetevi che cosa andrete a dire al buon Dio. Avete forse l'intenzione di dirgli che Enrico sta attraversando un momento difficile? Dio conosce molte più cose su Enrico di quante ne conoscete voi; non è perciò il caso che voi lo informiate. Intendete raccontare a Dio i dettagli dell'incidente capitato a Paola? Dio conosce già il fatto, non vi compete di andare a fargliene il resoconto.

Come potete portare le virtù, le Risorse di Dio, l'Amore del Cristo, il Potere Guaritore dello Spirito Santo a Enrico o alla vittima dell'incidente? Oppure alla persona che beve un po' troppo? Non è certo raccontando a Dio come stanno i fatti, e chiedendogli di cambiarli, che potrete fare una buona preghiera di intercessione.

Ora considereremo un modo di aiutare gli altri che ha dato ottimi risultati. Prima di tutto mettetevi tranquilli per due o tre minuti. Quindi parlate a Dio con cuore umile e ditegli qualcosa del genere: "Dio mio, prendi questi pochi minuti della mia vita ed accetta il mio desiderio di aiutare questi tuoi Figli".

Offrite il vostro amore, la vostra volontà, il vostro tempo (forse 15 minuti o più), e la vostra immaginazione a Dio in favore di coloro che desiderate aiutare, ponete un poco di sacrificio personale in questo lavoro.

La seconda cosa da fare consiste nel riuscire a percepire Dio come luce. Se vi trovate in una chiesa, o in una cappella, guardate verso l'altare o alla croce sull'altare. Questo vi aiuterà a focalizzare l'attenzione verso l'Altissimo. Se vi trovate in qualche altro posto chiudete gli occhi e pensate a Lui come se fosse una grande luce che tutto avvolge con amore; gli scopi del Signore sono infatti sempre pieni di luce e di amore, Dio è luce e in Lui non vi è ombra alcuna.

Ora portate Enrico in questa luce; non chiedete nulla, non implorate nessuna grazia. Nella vostra immaginazione portate la persona nella luce che rappresenta la Presenza di Dio. Allontanate dalla vostra mente gli altri pensieri e rimanete in pace nella presenza dell'Altissimo.

Uno dei peggiori pericoli nella preghiera di intercessione consiste nel concentrarsi sulla malattia o sui problemi delle persone per la quale si sta pregando. Pregando per il benessere non dovremmo mai porre la nostra attenzione sui vari problemi ma guardare fiduciosi verso il Padre e pronunciare con umile abbandono: "Sia fatta Padre la tua Volontà in terra, qui e ora, come è fatta in cielo da sempre e per sempre".

Se sarete capaci di tenere questo atteggiamento vedrete che qualcosa cambierà nella situazione di coloro per cui state pregando. Facendo questa preghiera utilizzate la vostra volontà per mantenere la persona afflitta nella **presenza di Dio** o, se preferite, nella **presenza di Gesù nostro Salvatore**.

Una volta sentii una persona descrivere questa preghiera paragonando i suoi effetti a quelli ottenuti rimuovendo una pianta da una cantina fredda e buia per porla nella piena luce del sole. È facile immaginare quale differenza questo significhi per la pianta; essa potrà ora vivere, crescere e fiorire.

Non tenete perciò i vostri amici in una *cantina fredda e buia* creata con i vostri pensieri negativi. Non pensateli mai ammalati, infermi o carichi di problemi; pensateli invece come voi li vorreste vedere: sani, felici, e senza problemi. D'altronde questo è anche il desiderio di Dio, che essendo tutto amore, non può desiderare che il benessere di tutti i suoi figlioli.

Proseguendo con l'intercessione portate tutte le persone, una per una, nella luce di Dio, e quando vi sono immaginatele come le vorreste vedere: immaginate Enrico sereno perché i suoi problemi si sono risolti; Paola che si rimette con le amorevoli attenzioni di chi si prende cura di lei; Alberto che non beve più e vive felice con la sua famiglia.

Per terminare identificate il vostro desiderio riguardo a queste persone con il desiderio di Dio, direte pertanto:- per Enrico: "Mio Signore, io desidero di vedere Enrico sereno e guarito così come Tu lo desideri sereno e guarito".- per Paola: "Mio Dio, io desidero di vedere Paola guarita come Tu desideri di vederla sana e guarita".

- per Alberto: "Mio Dio, io desidero di vedere Alberto che non beve più così come Tu lo desideri sobrio e ristabilito".

Alla fine di ogni intercessione terminate con questo atto di ringraziamento e fiducia: "Nelle tue mani, o Signore, metto questi tuoi figli, li lascio nella tua Presenza e Ti ringrazio per Il Potere Guaritore della luce che splende sopra di lui in questo momento".

La preghiera di intercessione è così terminata. Nei giorni seguenti è però buona cosa continuare a ravvivare il vostro atto di amore mandando un pensiero ai vostri amici in necessità. È sufficiente a tal scopo immaginarli nella luce di Dio e dire al Signore: "O Signore, io lascio Enrico nella Tua Presenza e Ti ringrazio per i benefici che egli ha ricevuto in questa giornata e nella notte trascorsa".

È anche utile avere qualche contatto con le persone per cui state pregando. Portatele un piccolo dono, offritele qualche parola di incoraggiamento in modo da sollevarle un poco il morale. A volte basta una fotocopia di una pagina interessante per far sentire che qualcuno ci ricorda e ci ama.

Perché a volte non si guarisce?

Capita a volte, che la guarigione non arrivi e le preghiere di intercessione debbano essere protrate per lungo tempo. Per comprendere la ragione di questo fatto bisogna tenere presente che Dio "Non rispetta le persone ma le loro opere" (Atti 10:34), ciò significa che se l'ammalato continua a pensare negativamente, mangiare in modo errato, frequentare persone sbagliate e fare quello che non dovrebbe fare, la sua guarigione non potrà arrivare.

Se le condizioni sono sbagliate dobbiamo pregare Dio che ci mostri gli errori e darci il coraggio e la perseveranza necessari per correggerli, in modo che Egli ci possa guarire. A volte è pure necessario molto tempo prima che nel corpo, e nel cuore (sentimenti) possano avvenire i cambiamenti necessari affinché si instauri la guarigione.

Non abbiate premura, e mentre aspettate cercate di creare le giuste condizioni. Migliaia di sofferenti per artrite, reumatismi, diabete e altro non guariscono perché continuano a mangiare ciò che appaga alla loro gola e non ciò che farebbe bene alla loro salute.

La guarigione dipende da Dio?

Quando una persona è ammalata è un suo fatto personale, significa che in qualche modo non è in armonia con le leggi divine, se essa ripristina l'armonia originale i malanni lasceranno il passo al divino volere di Dio.

I malanni sono dei nemici. Gesù considerava le malattie come opera del maligno, disse San Paolo: "Avete udito parlare di Gesù di Nazareth, che Dio ha consacrato con lo Spirito Santo e con la sua potenza. Egli poi è passato dovunque facendo del bene e guarendo i malati perché Dio era con lui. Del resto noi siamo testimoni di tutto quello che ha fatto..." (Atti 10:38-39).

Voi potete anche dire che la sofferenza è utile, che da essa avete ricevuto delle lezioni importanti, potete affermare che nelle difficoltà il carattere si rinforza, sono tutti argomenti validi però non dovete mai pensare che la sofferenza sia qualcosa che Dio vuole per il genere umano. Da tempi immemorabili i dottori hanno infatti considerato le malattie come una cosa malvagia.

La preghiera di rassegnazione dovrebbe invece essere sostituita con quella di entusiastica collaborazione. Questa può essere la differenza di quando rivolgendovi al Padre dite: "Sia fatta Padre la tua Volontà!".

Voi sapete bene che non vi sono, e allora pregate Dio che sia "fatta la sua Volontà, come in Cielo così in terra", ed aiuterete non soltanto i vostri amici ma il mondo intero.

Come proteggere la propria aura

Da farsi seduti ben dritti dopo la toeletta del mattino e prima di addormentarsi. Può essere assai utile circondarsi di luce anche quando ci si muove per la strada o ci si trova sul posto di lavoro.

1. Sedersi comodi con la schiena eretta, piedi paralleli, mani sulle cosce con i palmi verso l'alto.
2. Immaginare che qualche centimetro sopra la testa vi sia una sfera di luce bianchissima.
3. Immaginare che dalla sfera scenda la luce fino a quando tutta la persona sarà completamente circondata da un uovo di luce.
4. Creare con un atto di volontà un guscio sull'uovo di luce che si è creato con l'esercizio fatto sinora.
5. Immaginare di avere nella mano sinistra una scatola di vernice di oro liquido e nella destra un pennello largo.
6. Dipingere sul guscio dell'uovo una fascia verticale partendo sopra la testa, e scendendo sul davanti, per poi risalire da dietro fino a ricongiungersi con l'inizio della fascia.
7. Dipingere sul guscio dell'uovo una fascia orizzontale partendo nel punto davanti al cuore ed andando verso destra per poi girare dietro e ricongiungersi sul davanti con l'inizio della fascia stessa.
8. Riporre pennello e vernice appoggiandoli per terra, non servono più.

- Affermare:

"Io accetto il Signore Gesù Cristo come mio Salvatore, come mia Guida e come mio Re". "Io sono circondato da una gabbia a forma di croce".

"Io sono avvolto da luce bianchissima".

"La luce che mi avvolge illumina tutti coloro che mi stanno accanto".

"Il Signore mi protegge, il Signore mi dà forza, il Signore mi dà saggezza, il Signore mi dà Pace".

"Io sono completamente protetto, nessuna persona vivente, nessun demone, disincarnato, elementale o entità mi può disturbare". (ripetere per tre volte quest'ultima frase)

Invocazione

Divina presenza in me, possa la tua Saggezza dirigere ogni mia azione, il tuo Amore guidare il mio pensiero, la tua Luce illuminare il mio cammino.

Avvolgimi nella tua radiosa presenza, ora e sempre, AMEN.

Salmo 34 (4-8)

Io ho cercato l'Eterno ed Egli mi ha risposto,
e mi ha liberato da tutti i miei spaventi. Quelli che si rivolgono a Lui sono illuminati
e le loro facce non sono svergognate. Quest'afflitto ha gridato e l'Eterno lo ha
esaudito,
lo ha liberato da tutte le sue sofferenze.
L'Angelo dell'Eterno si accampa
intorno a quelli che lo temono, e li libera. Gustate e vedete quanto l'Eterno è buono!
Beato l'uomo che confida in lui.

Salmo 103 (1-5)

Benedici l'Eterno, o anima mia
e tutto quello che è in me benedica il Suo Santo Nome.
Benedici l'Eterno, o anima mia
e non dimenticare alcuno dei suoi benefici.
Egli è colui che ti perdona tutte le tue iniquità
e che sana tutte le tue infermità,
che redime la tua vita dalla fossa,
che ti corona di compassione e misericordia,
che sazia di beni la tua bocca,
che ti fa ringiovanire come l'aquila.

Riferimenti Bibliografici

1. Paramansa Yogananda, *L'eterna ricerca dell'uomo*, Casa Editrice Astrolabio, Roma.
2. Mario Rizzi, scritti vari non pubblicati.
3. Dennis Linn e Matthew Linn, *Healing of Memory*, Paulist Press, New York (1974).
4. HAY, LOUISE L., *Guarisci il tuo corpo*, Armenia Editore, Roma.
5. Mario Rizzi, scritti vari non pubblicati.
6. Omraam Mickhael Aivanhov, *Un pensiero al giorno*, Edizioni Prosveta, F.B.U. Casella postale 12019 - 20120 Milano
7. Claudio Lamparelli, *L'Arte della serenità*. Oscar Mondadori. 8. Mario Rizzi, corso base di RHMT (Right Hemisphere Mental Therapy). 9. O. Carl Simonton, Stephanie Matthews-Simonton, James Creighton, *Star bene nuovamente*, pp. 164-166. Pubblicazione Edizioni Nord-Ovest, Milano 1978.
10. Omraam Mickhael Aivanhov, *Un pensiero al giorno*, Edizioni Prosveta, F.B.U. Casella postale 12019 - 20120 Milano
11. Caterine Ponder, *The Dynamic Law Of Healing*. DeVorss & Co., Publisher, P.O.Box 550. Marina del Rey, California, U.S.A. (1983)
12. Mario Rizzi, scritti vari non pubblicati. 13. Dale Carnegie, *Come trattare gli altri e farseli amici*, Bompiani Editore.
14. Ibid.
15. Ibid. 16. R. Dujany, *Manuale Pratico di Omeopatia*, Edizioni So-Wen 17. Rinaldo Lamopis, Corso "Reality Dynamics".
18. Rinaldo Lampis, *L'uso cosciente delle energie*, Edizioni Amrita. 19. Amedeus Voldben, *I prodigi del pensiero positivo*, pp. 148-161. Edizioni Mediterranee, Roma 20. esempio di teleter
20. Ibid.
21. *Oraciones poderose - El libro del Maestro - Pachuca 1214, Mexico 11, D F* (1991) 22. J. Gayner Banks DT., *Healing Everywhere*, Keehn Brothers - Seguin, Texas, USA (1953).

SOMMARIO

<i>Spigolature sulla spiritualità</i>	2
NOI SIAMO UNICI SU SETTE MILIARDI	3
Ognuno di noi è perfetto nella mente di Dio (1).....	3
L'origine delle malattie (1).....	3
Noi non siamo il nostro corpo (2).....	4
Dovremmo imparare a ringraziare Dio per i doni che ci ha dato (3)	4
Ognuno di noi è uno strumento prezioso per Dio (3).....	6
Domande sulle riflessioni fatte in precedenza (3).....	6
Esercizio spirituale - Il cerchio terapeutico dell'amore di Dio (3)	6
Il triangolo dell'offerta del proprio amore a Dio (3)	6
L'IMPORTANZA DEL PERDONO	7
E' molto meglio... (4).....	7
La miglior difesa dalle influenze malefiche (5).....	7
PERDONARE A NOI STESSI	9
È necessario evitare il rimorso continuo (6)	9
Il rimorso continuo non è produttivo (7)	9
PERDONARE GLI ALTRI	10
Perché la gente si comporta male (8)	10
Conclusione	11
Superare il risentimento (9)	11
Una tecnica per perdonare le offese passate	11
Processo di visualizzazione per superare il risentimento	12
Per poter perdonare bisogna essere forti e luminosi (10)	12
Un rimedio sicuro (11)	13
Come eliminare i legami con altre persone (12)	14
Il quadrato per guarire dalle memorie dolorose (3)	15
STRUMENTI PER CRESCERE	16
Evitate di condannare chi ha torto (13).....	16
Mostrate agli altri che apprezzate le loro idee (14).....	17
Otto principi basilari (6).....	18
La ricetta Dujany (16).....	18
COME AIUTARE GLI ALTRI CON IL PENSIERO	19
LA TECNICA DELL'OMINO (17).....	19
L'UTILIZZO DEL COLORE ORO (18).....	20
La protezione con il cerchio d'oro	20
LA VISUALIZZAZIONE TERAPEUTICA (19).....	20

Preliminari ad una seduta di Teleterapia.....	21
Esempio di terapia.....	21
Esempio di autoterapia (20).....	21
RICORDA.....	22
<i>LA PREGHIERA (21).....</i>	23
Preghiera semplice attribuita a S. Francesco	23
La preghiera di intercessione (22).....	24
Come fare una intercessione.....	24
Perché a volte non si guarisce?	26
La guarigione dipende da Dio?	26
Come proteggere la propria aura.....	27
Invocazione	27
Salmo 34 (4-8).....	28
Salmo 103 (1-5).....	28
<i>Riferimenti Bibliografici.....</i>	29