

PREZIOSO PENSIERO

Un gioiello portafortuna

Esiste un amuleto che porti veramente fortuna?

Un amuleto che possa cambiare in meglio la nostra vita?

Che ci protegga dalla sofferenza e che attiri la felicità ?

Viene spontaneo pensare che se esistesse sarebbe il gioiello più prezioso al mondo.

Forse ridacchiando pensante , “magari esistesse”.

Allora fattevi una risata completa, perché qui dico per iscritto che esiste un gioiello come quello descritto, e di seguito spiegherò scientificamente come è fatto e come funziona.

Per spiegare il funzionamento devo rifarmi ai principi su cui si basa, per cui seguite con attenzione critica quanto sotto esposto e giudicate se esiste o no il vero portafortuna.

*Uno dei più grandi uomini del passato disse:
se vuoi sapere il tuo passato guarda a chi se;
se vuoi sapere il tuo futuro guarda a cosa stai pensando.*

Un antico proverbio dice anche:

*Semina un pensiero, raccoglierai un'azione;
semina un'azione, raccoglierai un'abitudine;
semina un'abitudine, raccoglierai un carattere;
semina un carattere, raccoglierai un destino.*

Come dire che il tuo futuro dipende dai pensieri che fai nel presente, così come il tuo presente dipende dai pensieri che hai seminato nel passato.

Spesso si pensa che la fortuna o la sfortuna del nostro destino o di quello di altri sia legata al caso, a qualcosa di esteriore che non dipende dalla nostra volontà, qualcosa che ci capita e noi possiamo solo subirlo passivamente. Questo modo di pensare nasce dal fatto che vengono ignorate le cause per cui si verifica un destino fortunato o meno che sia. Noi non ricordiamo cosa abbiamo seminato, vediamo solo l'effetto e diciamo "la fortuna mi corre dietro" oppure "che persona sfortunata!". E se è vero che sono tanti i motivi che creano un destino, noi concorriamo a farne parte, e se ci pensiamo bene, la nostra fetta di responsabilità è la più determinante.

Semina un pensiero, (...) raccoglierai un destino; di conseguenza se esiste un amuleto che può aiutare a seminare buoni pensieri o a cambiarli in meglio, si può dire che e' veramente un amuleto portafortuna.

Com'è nata l'idea

L'idea di realizzare questo gioiello è nata leggendo la storia di un monaco che passava le giornate controllando la sua mente.

Egli aveva escogitato un metodo veramente ingegnoso: portava al collo una piccola sacca e se durante la giornata si accorgeva di avere un pensiero virtuoso, altruistico, saggio, si chinava e raccoglieva un sassolino di colore chiaro.

Viceversa se la sua mente era attraversata da rabbia, brama o da un pensiero negativo, metteva nella sacca una pietruzza scura.

Alla fine contava le pietre facendo un bilancio complessivo della giornata.

Fui immediatamente colpito da questo pragmatico metodo di vigilanza, subito pensai di provarlo, ma ragionando mi accorsi che nella vita di tutti i giorni, in ufficio, in casa o in macchina, non potevo

trovare le pietruzze colorate, e non parliamo del sacchetto al collo! Che avrebbe causato non poche imbarazzanti domande.

Pensai all'elettronica.

Era possibile realizzare un gioiello elettronico grande come un normale pendaglio, compreso di batteria, che potesse registrare i miei pensieri e comunicare con me?

Senza pulsanti, senza problemi di caricabatteria o interfacce?

Insomma un gioiello bello esteticamente, da portare come una normale collana, discreto, che si integrasse nella mia vita, da accendere e spegnere a piacere, privo di radiazioni elettromagnetiche, ma non una diavoleria elettronica.

Da allora sono trascorsi 7 anni e solo adesso posso dire di avere risolto tutti i problemi tecnici che ho esposto, questo grazie all'utilizzo di un particolare microcomputer a microconsumo che ha reso possibile la realizzazione di un vero prezioso portafortuna.

Grazie a particolari accorgimenti il campo magnetico emesso da questo talismano e' 5000 volte inferiore al campo magnetico terrestre, e milioni di volte inferiore ai campi magnetici che ci circondano, per non parlare di telefonini e linee elettriche.

Portando il gioiello mi sono accorto che oltre a registrare i pensieri presenti nella mia mente potevo addirittura utilizzarlo per indurre dei pensieri nella mente.

Allora e' nato il vero talismano portafortuna, perché aiutandomi a controllare la mente e ad indirizzare i pensieri mi permette di migliorare il mio futuro esattamente come nella frase di quel grande uomo del passato: *" se vuoi sapere il tuo futuro guarda a cosa stai pensando "*.

Il pensiero e il destino.

Accettare il fatto che i pensieri condizionano il nostro futuro è al tempo stesso magnifico e tremendo, perché ci rende direttamente responsabili del destino e delle nostre future fortune o disgrazie.

Grande è la responsabilità, perché la felicità nostra e di chi ci sta vicino è condizionata dai pensieri che facciamo quindi attenti a non cullare pensieri sfortunati.

Il potere dei pensieri è talmente reale che tutti i pubblicitari e i politici hanno come unico scopo quello di indurci a pensare e a desiderare ciò che vogliono loro, ciò che torna loro più utile.

Messaggi più o meno espliciti creano bisogni e opinioni, e così noi, che crediamo di essere liberi, che crediamo di avere gusti e opinioni, in realtà pensiamo e scegliamo quello che ci viene ripetuto più volte e con più convinzione, fino a diventare parte delle nostre credenze.

Questo e' anche il principio su cui si basa l'ipnosi, oltre che il potere di ben noti uomini politici capaci di cambiare l'opinione delle persone e di fare passare per giusto l'ingiustizia, e milioni di persone abbagliate possono seguire queste idee, la storia è piena di esempi fasti e nefasti.

Quindi se accettiamo che la mente può essere diretta e che certi pensieri portano ad essere più sereni e calmi quindi più felici ed altri ad essere inquieti e infelici possiamo dire che ci sono pensieri porta fortuna e altri forieri di sventura.

Come riuscire a distinguere i pensieri che portano fortuna è un lavoro abbastanza semplice, anche se presuppone un minimo di umiltà e buon senso, doti che chiediamo ad altri, ma spesso non a noi stessi. Di seguito proporrò una serie di pensieri che sono il frutto della mia ricerca, tuttavia ognuno dovrebbe ricercare in proprio il pensiero che lo aiuta ad essere più sereno e felice, cioè il suo pensiero portafortuna.

Scelta del pensiero: l'importanza del movente

Le parole che seguono sono frutto dell'opinione personale dello scrittore, quindi potrebbero essere diverse dalla opinione del lettore.

A voi la responsabilità di scegliere i pensieri che cambieranno la vostra vita in bene o in male. Seguite tuttavia il filo del discorso per capire come utilizzare il prezioso gioiello.

Cercando un comune denominatore di tutte le scuole di pensiero, credo possiate condividere che insoddisfazione, avversione, ignoranza, siano stati d'animo che alimentano la sofferenza.

Viceversa libertà dalle brame, buon cuore, saggezza, sono stati mentali che generano felicità, di conseguenza tutti i pensieri che generano eccesso di attaccamento, avversione o illusione sono pensieri da scansare come la peste, e da sostituire con i pensieri antidoto e portafortuna.

Di seguito citerò un pensiero che trovai in un libro scritto da uno dei più grandi studiosi della filosofia buddista tibetana, era preceduto da queste importanti parole:

“Dopo una vita passata a studiare tutti gli insegnamenti, posso dire che la sintesi di tutto il mio studio si possa racchiudere in questa esortazione: SII CONSAPEVOLE - PROTEGGI LA MENTE ”.

Analizziamo con attenzione queste parole: l'esortazione sii consapevole è positiva perché risveglia in noi la consapevolezza senza imposizioni punizioni o ricatti, unita alla frase proteggi la mente ci porta a custodire la mente da pensieri o stati d'animo che ci faranno soffrire semplicemente abbandonandoli come ci si allontana da qualcosa di disgustoso.

Si capisce che basterebbe ricordare e applicare questo pensiero per avere una vita felice e fortunata.

Se riuscirete a rendervi conto del vostro stato mentale e proteggerete la mente da pensieri, e di conseguenza da parole ed azioni errate, avrete sicuramente una vita felice.

La difficoltà sta solo nel tenere controllata la mente, ma se riuscirete a farlo, sarete in grado di prendere il timone della vostra vita, seguendo la rotta che desiderate.

Attenzione però a scegliere la giusta rotta.

Io consiglio di seguire i sentieri più battuti, quelli che la vostra coscienza accetta, di solito i grandi maestri del passato sono una garanzia.

Inoltre tutti gli estremismi sono pericolosi.

Se aumenta il nostro buon cuore e la nostra gentilezza stiamo andando bene.

In ogni caso se accettiamo una guida dobbiamo prima di tutto analizzare con attenzione se questa ha i requisiti del maestro, cioè se non impone la propria conoscenza, se ci aiuta ad diventare indipendenti e responsabili, se la sua motivazione è realmente altruistica. Comunque il vangelo dice una frase insuperabile: “Dai frutti li riconoscerete”.

Coltivare un pensiero

Il pensiero SII CONSAPEVOLE PROTEGGI LA MENTE è sicuramente un pensiero portafortuna perché ci aiuta ad essere più felici.

Mentre il pensiero IL MIO CAPOUFFICIO E' UN'INCAPACE E CE L'HA CON ME è un pensiero che non aiuta ad essere felici (anche se non è detto che sia errato).

Ora tutte le volte che incontrerete il capoufficio e penserete al pensiero negativo, sentirete che porta infelicità e depressione e non ricorderete di proteggere la mente, semplicemente perché non avete coltivato un pensiero positivo che vi difenda? Allora come fare?

Una possibilità è abbandonare il lavoro e ritirarsi in un monastero a coltivare solo pensieri positivi, metodo poco pratico che elude l'ostacolo senza superarlo. Oppure risvegliare la vigilanza mentale, opponendo al pensiero negativo uno positivo, non separativo ma inclusivo e comprensivo. È questa la difesa della mente.

Metodi e tecniche

Un antico detto recita più o meno così:

per non ferirsi i piedi camminando puoi ricoprirli con del cuoio.

lo stupido invece cerca di ricoprire di cuoio tutto il mondo.

Allora come ricordarsi di fare attenzione ai pensieri e ricoprire di cuoio la mente?

Il metodo piu' antico è la ripetizione .

Semplicemente si ripete la frase scelta per molto tempo in modo che si imprima nella coscienza, dandoci un ritmo che sviluppa energia, evitando che diventi una nenia vuota di significato.

Questo si chiama mantra, che tradotto significa **protezione**.

Purtroppo non è così facile come può apparire.

Provate a scegliere una frase e a tenerla in mente per giorni e giorni.

Vi accorgete che le frasi dettate dalle pubblicità o dal famoso capoufficio prenderanno il sopravvento Allora come fare?

Anche nei tempi antichi era difficile controllare il pensiero, e il logorio della vita moderna rende ancora più arduo il compito, ma se si riesce anche solo un po' il lavoro sarà ripagato enormemente in termini di soddisfazione e felicità.

Ogni civiltà ha sviluppato le sue specifiche tecniche di autocontrollo, riti, preghiere, meditazione, ascetismo, rinuncia, fustigazione, tutte queste pratiche cercano di indirizzare ed educare il desiderio, il pensiero e di conseguenza le parole e le azioni dell'uomo. E i maestri del passato non si facevano problemi di alcun genere per la scelta del metodo, l'importante era il risultato.

Il metodo utilizzato da Marpa per addestrare il suo discepolo Milarepa alla concentrazione merita certamente una menzione particolare in questo piccolo scritto.

Egli pose una ciotola colma d'acqua sul capo di Milarepa dandogli il compito di restare seduto immobile eretto senza rovesciare l'acqua della ciotola.

A prima vista potrebbe essere semplice, ma provate ad immaginare la volontà e la concentrazione necessarie a tenere giorno e notte la testa eretta senza addormentarsi, fino a quando la vostra concentrazione non diventa univoca e senza sforzo al di là del sonno e della distrazione.

Con questo semplice strumento Marpa insegnò la concentrazione univoca a Milarepa.

Ovviamente Milarepa non era una persona ordinaria e riuscì nell'intento.

Questo per dimostrare (se ce ne fosse bisogno) che le tecniche sono infinite e si adattano ai tempi e agli strumenti.

L'uso dei monili

La classica croce portata al collo o i vari amuleti e monili sono una ulteriore variazione di quanto fino ad ora si è detto sulla padronanza mentale.

Se carichiamo di un pensiero un monile portato al collo, ogni volta che l'attenzione si posa sul monile la mente si polarizza sul pensiero collegato al monile stesso, con il risultato che effettivamente il nostro destino può cambiare.

E più crediamo nell'efficacia del nostro amuleto e più forte sarà la sua influenza sulla nostra mente e sul nostro futuro.

Questo spiega perché da sempre in tutte le civiltà l'uso dei talismani si è tramandato, per migliaia di generazioni.

Semplicemente perché funzionano.

Funzionavano meglio quando nelle antiche civiltà si viveva più scoperti o quando il costume permetteva di esporre tranquillamente l'amuleto o il monile desiderato, e quindi permetteva di ricordare spesso il pensiero desiderato, oggi con camicia e giacca e con la trasformazione dei costumi sarebbe almeno alquanto eccentrico tenere in bella vista un amuleto.

Metodo per richiamare alla mente un pensiero

Il gioiello emetterà un segnale con una cadenza programmabile da un suono ogni 8 ore ad uno ogni minuto. Per modificare questo tempo due colpi, pausa, due colpi, pausa, due colpi ed entrerete in programmazione, il gioiello inizierà a contare: ogni cinque secondi emetterà un suono che indicherà il raddoppio delle pause secondo questo schema 1m- 2m - 4m - 8m- 15m - 30m - 1h - 2h - 4h - 8h. Se ad esempio desiderate una cadenza di 8 ore, attenderete 10 bip, se desiderate una cadenza di 8 minuti attenderete 4 bip. Per salvare la cadenza impostata all'ultimo bip che ci interessa (ad esempio per una cadenza di 8 minuti al quarto bip) colpiremo tre volte il gioiello e salveremo la programmazione.

Gli usi pratici del prezioso gioiello:

Osservare la qualità dei pensieri (metodo dei sassolini)

Spesso è difficile avere continua vigilanza sulla mente e i suoi pensieri, così programmando il prezioso gioiello in modo che suoni ogni 4 o 15 minuti a seconda dell'intensità della vostra pratica, potrete richiamare alla mente una domanda che desta la vostra attenzione su ciò che pensate in quel momento, ad esempio:

“il mio movente è buono?”

se vi accorgete che avete pensieri sani e non separativi e vi state impegnando in qualcosa di buono potrete darvi un sassolino bianco o viceversa.

Proteggere la mente, alcuni consigli pratici

Questo uso è a mio avviso il più interessante.

In questo caso il prezioso gioiello ci aiuta ad indirizzare la mente su pensieri specifici, di seguito indicherò una serie di pensieri selezionati, anche se sta in ognuno trovare il pensiero più adatto alla propria condizione.

In ogni caso sul nostro sito troverete dei pensieri aggiornati settimanalmente.

Siete invitati a inviarci via e mail il pensiero che vi ha più aiutato, verrà pubblicato e proposto a tutti i fruitori del prezioso gioiello.

Potrete ricevere via e mail i pensieri da noi selezionati iscrivendovi alla nostra mailing list dal titolo **pensiero prezioso**.

Usando il gioiello come protezione mentale è necessario fissare un pensiero sul gioiello, se trovate un pensiero a adatto voi potrete ordinare il gioiello con il pensiero inciso. Se invece desiderate cambiare il pensiero seguite alcuni semplici consigli per imprimere con forza nella mente il pensiero desiderato.

Quindi procedete così: in primo luogo trovate un angolo di spazio e di tempo libero, meglio la mattina presto, quando la mente è più ricettiva.

Avrete già scelto il pensiero che fa per voi, questo potrebbe richiedere diverse ore, ma non preoccupatevi più di tanto potrete sempre cambiare il pensiero strada facendo.

Organizzate un piccolo spazio con ordine e pulizia, sedendo comodamente, senza distrazioni, tv , telefono, radio, genitori, figli, mariti, o mogli, staccate con tutto.

Se avete un profumo o un incenso che vi piace utilizzatelo.

Tutto quello che coinvolgerà i vostri sensi verrà richiamato dal suono del gioiello.

Leggete con attenzione la frase, e valutatela sotto tutti gli aspetti, non utilizzate frasi che non condividete pienamente.

Ripetete mentalmente con animo convinto e cercate di sentire l'effetto che essa genera nella vostra mente.

Quando l'avrete ben assorbita trascrivetela su di un piccolo foglietto ed inseritela nel prezioso gioiello.

Con attenzione e consapevolezza, tratto dopo tratto movimento dopo movimento.

Da allora in poi quella frase verrà riportata alla vostra mente tutte le volte che sentirete il gioiello suonare.

Fate attenzione ai vostri umori transitori possono essere anche molto forti, vi consiglio di cominciare con cadenze di mezz'ora o più, e incrementare gradualmente, al fine di non generare avversione al pensiero.

State in guardia a volte la mente preferisce soffrire, troverete tanti ostacoli, parenti, amici, che potrebbero non capire, tentando di scoraggiarvi perché se ammettessero che i pensieri che hanno in testa non sono buoni sarebbero a loro volta costretti a cambiare. Tenetelo segreto e parlatene solo a chi può capire, magari condividere con voi quello che può diventare un sentiero di miglioramento e gioia. Non date le vostre perle ai porci.

In realtà, più che il pendaglio, il vero gioiello è il pensiero.

Ci sono pensieri profondi, o cristallini, ci sono pensieri che valgono più di tutti i diamanti, pensieri che ci salvano e pensieri spazzatura.

Di seguito indicherò alcuni pensieri e relative spiegazioni sui coinvolgimenti psichici che essi generano.

La ricerca del proprio pensiero guida deve essere un lavoro costante e sono veramente pochi i pensieri che potrebbero accompagnarci per tutta la vita.

Uno di questi lo ho già menzionato e i benefici che ho sperimentato su di me mi portano a dire che potrei portare questo pensiero con me per tutta la vita, pochi altri lo possono superare.

SII CONSAPEVOLE PROTEGGI LA MENTE.

Consapevolezza dei pensieri che albergano in noi, ed eventuale espulsione dei pensieri dannosi, semplicemente sospendendoli o cambiandoli con altri.

In certi casi vi potrà sembrare una battaglia, ed in effetti lo è.

La mente tende a crogiolarsi con pensieri che in realtà la fanno soffrire, un po' come grattare la puntura di una zanzara.

Il sollievo derivato si trasformerà a breve in ulteriore fastidio.

La guarigione viene quando riusciremo ad ignorare la puntura.

Proteggiamo la mente da pensieri ripetitivi, inutili e che incrementano difetti mentali, odio, rancore, gelosie, invidie, tutti pensieri da interrompere.

C'è un altro pensiero che ho trovato ed è estrapolato da un insegnamento che si basa sull'idea che la nostra vera natura sia quella spirituale che è saggia, volitiva, luminosa e felice, e il nostro lavoro sta nel tendere e scoprire gradualmente quella luce interiore.

In questo insegnamento detto della mahamudra un maestro dice:

LASCIA RIPOSARE LA MENTE NELLA PURA CONSAPEVOLEZZA)

non si deve svolgere alcun lavoro, ma solo lasciare riposare la mente e la consapevolezza, la nostra natura che sente si manifesterà a noi.

ma se la nostra natura è felice luminosa e chiara, abbiamo la felicità sempre lì a disposizione non dobbiamo fare proprio niente solo sentire la felicità di cui siamo fatti.

e niente può toccarci, noi siamo felici per natura la distrazione è la sofferenza.

pensieri azioni virtuose o no che siano, se ci distraiamo dalla nostra natura di felicità siamo in balia degli eventi.

e devo dire che spesso le distrazioni sono molto forti, dalla bella ragazza, al buzzurro al semaforo alla

malattia, la battaglia per restare nella nostra felicità naturale è tutta da commettere, e l'arma è semplicemente ricordarsi di essere felice.)

Questo sono le mie due frasi gioiello ma forse si può dire anche qualcosa più'.

Esperienze, suggerimenti

Quando avevo 21 anni un lama mi interrogò dopo avermi dato un insegnamento per 15 giorni ed io veramente non sapevo come rispondere perché la sua domanda era veramente troppo semplice e basilare.

Mi chiese "perché dovremmo impegnarci nella pratica spirituale?".

Dopo avere passato 8 ore al giorno per 15 giorni ad ascoltare insegnamenti mi chiese "ma cosa sei venuto a fare?"

Io in tutta onestà fui spiazzato, ma poi pensai che la pratica serviva per essere felici e così risposi.

Mi disse "va bene".

Ma la sua seconda domanda era ancora più' disarmante.

Mi chiese "come dobbiamo fare per praticare?".

Se dopo 15 giorni non lo sapevo era come dirgli "guarda che non è servito a niente tutto quello che ci hai detto".

Ma appunto, in 15 giorni, erano almeno 100 le pratiche esposte, ognuna adatta ad un momento o ad uno stato quindi mi ricordai dell'ultima pratica che ci aveva insegnato che secondo me metteva d'accordo la mia cultura cristiana e il mio interesse per l'oriente.

Dissi "scambiando se stessi con gli altri".

Questa è una specifica pratica, che serve a sradicare il senso dell'io, prendendosi cura degli altri come se si trattasse di te stesso.

FAI AGLI ALTRI COME SE LORO FOSSERO TE

Questo è un pensiero esplosivo per il nostro egoismo, molti si riempiono la bocca con questo concetto ma pochissimi sono coloro che veramente lo praticano. Se vi sentite in sintonia con questa frase ricordatevela spesso, dicono che sia la pratica spirituale più potente perché taglia alla base l'egoismo.

Ogni cultura ha le sue caratteristiche.

Per un cristiano posso suggerire:

DIO CI AMA.

Mi sembra un bel pensiero che da felicità e sicurezza.

Un musulmano da me interrogato mi disse che la frase più importante secondo lui era:

RINGRAZIO DIO.

Ringrazio dio per tutto quello che ho, vita, sole, aria, cibo, ecc.. E la gratitudine è una bella qualità, accende facilmente i fuochi del cuore e riempie lo spirito di nobiltà.

Anche pensieri più mondani sono utilizzabili, uno per ogni livello.

Ad esempio mia figlia adolescente tende ad avere un portamento cadente dovuto forse alla timidezza, forse alla crescita.

Il pensiero per lei è

HAI UN BEL PORTAMENTO?

Non è un'imposizione, ma una domanda la richiama al bello, penso che tante piccole scogliosi e difetti

di portamento potrebbero essere risolti con questa semplice domanda ripetuta ogni 15 minuti.

Una simpatica signora a cui presentai il prezioso gioiello mi disse io metterei la frase
SORRIDI.

Mi sembra un'ottima frase.

Per San Valentino due innamorati possono scambiarsi il gioiello.
con la scritta che desiderano.

PENSAMI E SORRIDI,
MANDAMI UN PENSIERO D'AMORE,
RICORDA CHE TI AMO.

Se lo accenderanno contemporaneamente sapranno che si stanno pensando esattamente in quel momento come se fossero insieme anche se sono distanti.

E se e' vero come è vero che il pensiero condiziona il futuro.....

Questo è solo l'inizio di una ricerca costante di frasi e di pensieri gioielli, che potete espandere trovando voi stessi gli usi più diversi, più fantasiosi, pratici e stravaganti.

Inviatemi i vostri al seguente indirizzo di e mail

ed iscrivetevi alla New letter.

Scriveteci i pensieri che intendete inserire nella vostra vita, vi aiuteremo a capire i possibili risultati delle vostre scelte.

In ogni caso usate molto equilibrio e cautela nella scelta dei pensieri, **fate attenzione soprattutto al vostro movente interiore**, una buona semina dà un buon raccolto, e noi vorremmo veramente che voi tutti foste felici.

sinceri saluti

Moretti Massimo