

L'ATTEGGIAMENTO MENTALE POSITIVO

attraverso il controllo delle emozioni

EMOZIONI POSITIVE

- 1- AMORE
- 2- SESSO
- 3- SPERANZA
- 4- FEDE
- 5- ENTUSIASMO
- 6- LEALTA'
- 7- DESIDERIO

EMOZIONI NEGATIVE

- 1- PAURE
Paura della povertà Paura della critica
Paura delle malattie Paura di perdere l'affetto di una persona cara
Paura di invecchiare Paura della morte
- 2- GELOSIA
- 3- ODIO
- 4- VENDETTA
- 5- AVIDITA'
- 6- IRA
- 7- SUPERSTIZIONE

N.B.: le citazioni non firmate sono di Marcello Bonazzola.

1- AMORE

Ciò che la gente definisce amore è per lo più un abuso del termine, volto a nascondere la realtà della loro incapacità ad amare.

* * *

E' decisamente intrigante affrontare il concetto che: «*Amare possa essere accettare pienamente che ciascun altro, sia se stesso*». Senza questa consapevolezza i rapporti con gli altri continueranno ad essere di tipo predatorio invece che «*a giusto titolo orgogliosi*» della conquistata e accettata reciproca piena autonomia.

* * *

Amare può anche essere: provare e riprovare tante volte, con determinazione, nella ricerca della strada che conduce all'Armonia.

* * *

Noi ci siamo sempre preoccupati di mettere, alla base di ogni nostra iniziativa didattica, il valore fondamentale della libera scelta dell'individuo e l'unica eccezione a questa libertà è stata di permettere di suggerire la «*chiave dell'Amore, per se stessi e per gli altri*» per aprire lo scrigno delle «*ricchezze dello Spirito*».

* * *

Se vuoi che tutto il mondo ti ami, devi essere tu ad amare il mondo.

* * *

Se è vero, come vero che un individuo «*sano*» che si aggrega ad altri individui «*sani*», costituisce un gruppo «*sano*» e che l'aggregazione di più gruppi «*sani*» tende a configurarsi in comunità «*sane*», ritengo possa essere considerato altrettanto vero, il contrario.

* * *

Non puoi insegnare qualcosa ad un uomo. Lo puoi solo aiutare a scoprirla dentro di sé.

2- SESSO

Nell'ordine naturale delle cose ogni situazione diversa che non ci rientri è disordine.

Nell'ordine della specie che per sopravvivere ha necessità di riprodursi, una sessualità diversa è disordine.

Ora come per i disabili che sono diversi dagli abili e quindi disordine, si è pervenuti alla definizione decisamente opportuna di diversamente abili, cosa impedisce che anche il comportamento sessuale sia fra esseri di sesso diverso che fra esseri di sesso uguale non diretto alla procreazione, non possa essere accettato e definito non disordine ma diverso ordine?

* * *

La sessualità umana è una spinta potentissima all'azione, ma quando un individuo è ispirato unicamente dalle emozioni legate alla sessualità, può realizzare grandi cose, ma le sue azioni sono spesso disorganizzate e distruttive – *Napoleon Hill*

* * *

I matrimoni e le relazioni che non sono caratterizzati da un mix equilibrato di amore e di sesso non possono essere felici. L'amore platonico non porta felicità e non porta felicità neanche il sesso in quanto tale – *Napoleon Hill*

3- SPERANZA

Se mi dovesse capitare di nutrire l'illusione di poter migliorare alquanto con le mie parole, potrei soffrire di una disillusione tanto forte da rendermi almeno critica la prosecuzione della mia esistenza.

Un po' come se il seminatore invece che con speranza seminasse i propri campi con fede; di fronte a un non germoglio potrebbe anche buttarsi in un fosso.

* * *

C'è un mucchio di gente che prega e magari non lo sa.

Per esempio tutti quelli che perseverano nella speranza di un Mondo migliore, senza per questo sentirsi degli ottimisti male informati.

* * *

- *E io non ti leggo più!* - E' un vero peccato; avremmo potuto tentare di colorare insieme un pezzetto di speranza: magari, di blu.

* * *

Tutto è possibile fino a quando l'impossibile non decide di chiudere la partita. A quel punto l'unica possibilità che sopravvive è quella di "collaborare" con l'imponderabile. Questo è anche il gioco della vita e della morte, del bene e del male, della gioia e del dolore, del successo e del fallimento. Ma questa pur dolorosa presa di coscienza può contenere un seme positivo se dopo l'impossibile e la sua accettazione, decidiamo di accendere la lampada della speranza.

4- FEDE

Senza fiducia in qualcosa o in qualcuno, la speranza non esiste e il suo posto viene preso dal rancore, dalla rabbia e dalla vuota disperazione.

* * *

La fede è l'elemento che più influenza la dinamica mentale. Quando la fede si combina con il pensiero, il subconscio coglie immediatamente la vibrazione. Il subconscio poi la traduce e la trasmette all'intelligenza infinita - *Napoleon Hill*

* * *

Ora potete uscire e operare con fiducia e sicurezza di successo, mettendo in pratica nella dimensione fisica più esterna quelle cose che avete appena impresso ai livelli soggettivi più profondi della vostra mente. E COSI' SARA'.
(chiusura del ciclo dell'autoimmagine in laboratorio).

* * *

Se è vero, com'è vero, che il senso ultimo delle cose sfugge al nostro linguaggio, che senso ha parlare di Dio? Certo ne possiamo discutere in chiave simbolica. E poi? Poi possiamo anche continuare a prenderci in giro in nome della Fede che fa l'occholino alla ragione; e se fosse... un tic nervoso?

* * *

Il tempo è una categoria inventata dall'uomo per tentare di leggere l'eternità. Alla stessa stregua l'invenzione di un "nostro" spazio misurabile ci aiuta a non smarrirci nell'infinito. Le due categorie traslate nell'ipotesi di un Creatore onnipotente e onnisciente risolvono la loro precarietà in una verità talmente conseguente da superare ogni limite razionale per sfociare in una Fede totalizzante ed esaustiva.

5- ENTUSIASMO

Una delle qualità dell'uomo saggio è quella di sapersi ridere addosso e, ancor meglio, di accettare di mettersi in discussione.

* * *

Gente di poca fede, dove è andato a finire il nostro coraggio e la nostra capacità di sperare? Ogni uomo contiene in sé l'enzima del proprio successo: questo enzima si chiama «*entusiasmo*». Il problema sta nel canalizzare questo «*Dio in noi*» verso traguardi che possano divenire punti di partenza per nuove positive avventure.

* * *

Se uno veramente desidera una cosa e si dà da fare con perseveranza, lavoro ed entusiasmo, normalmente la ottiene.

* * *

Prendere la vita troppo sul serio è un modo come un altro per dimostrare la propria solidarietà a chi ha chiuso i manicomi.

6- LEALTA'

Se ti rispetto amico perché sei una persona
Se ti rispetto uomo perché lo sono anch'io
Se non ti chiedo niente perché ti voglio bene
Perché non stiamo insieme a chiedere *ONESTA*?

* * *

Un assassino è un essere umano che esce sconfitto dalla sfida con l'armonia della «*vita*»; molto più sconfitto di un violento o di un bugiardo. Forse, meno sconfitto di un traditore.

* * *

E in cima alla montagna che mi sono scelto, penso con amore a un altro tavolo e alla prossima rimpatriata con i compagni rimasti a valle, a un gioco più nuovo, corretto e pulito che lasci, alla fine, la bocca dolce e l'occhio ripieno dei nuovi colori, scoperti nel cielo.
Di certo la Nuova Era verrà: quello che non è altrettanto certo è quanti resteremo ad accoglierla.

* * *

Perché chiamo l'Onestà, una capacità?
Perché secondo me, la vera onestà, si può solo imparare.
E di persone che confondono questa capacità con tutto fuorché con quello che essa veramente è ce n'è una almeno più di mille.
Essere onesti vuol anche dire essere in grado di darsi un valore; vuol anche dire sapere e riconoscere che in buona parte altri hanno contribuito a formarlo; vuol anche dire professare coerentemente la dura disciplina della riconoscenza.

7- DESIDERIO

Tutti coloro che intendono portare a termine con successo qualunque impresa devono essere disposti a bruciare virtualmente le proprie navi e a tagliarsi tutti i ponti alle spalle. E' l'unico modo in cui potete essere sicuri di mantenere lo stato psicologico denominato *desiderio ardente* di vincere. – *Napoleon Hill*

* * *

Quali che siano gli ostacoli che avete di fronte, dovete cominciare a conoscere quella parte della vostra personalità che non conosce ostacoli, che non ammette sconfitte. Coltivate un'amici-
zia con l' "*altra parte*" di voi stessi; in questo modo, qualunque cosa facciate, sarete alleati con qualcuno che condivide i vostri obiettivi – *Napoleon Hill*

* * *

Guarda, ascolta, pensa e poi agisci. Nell'azione opera con impegno, dedizione e conoscenza specifica. Nel modo di agire fatti sostenere dal tuo desiderio e dal tuo entusiasmo; non mollare mai e se anche i primi risultati non ti soddisfano in pieno non fermarti e non rinunciare mai. Se agirai in questo modo tu sarai la somma dei pensieri che avrai avuto da oggi in poi e sarai libero. E sicuro di morire, vivo.

1- PAURE

Paura della povertà Paura della critica Paura delle malattie

Paura di perdere l'affetto di una persona cara Paura di invecchiare Paura della morte

La paura non è altro che uno stato psicologico. La natura ha dotato gli esseri umani di un controllo assoluto su una sola cosa, il pensiero – *Napoleon Hill*

* * *

Non ci può essere alcun compromesso tra povertà e ricchezza (intesa come benessere finanziario, spirituale, mentale e materiale) – *Napoleon Hill*

* * *

Quando il contadino, alla stagione giusta, pota la vite sapete cosa questa gli dice? "*Fammi po-
vera e ti farò ricco*".

Allo stesso modo sarebbe interessante se ciascuno di noi a un certo punto della stagione della propria vita si soffermasse a dare un'occhiata all'albero dei propri bisogni primari e inventati. Magari ci potrebbe capitare di sentirci sussurrare: "*Se mi avessi fatto povero, avrei potuto farti ricco*".

* * *

L'ubriaco, chiede agli altri se lo sono; e così fanno il ladro, l'imbroglione, l'ignorante e il pazzo. E' una forma di autodifesa e una verifica, nella quotidianità, dell'assunto: la miglior difesa è l'attacco. In altre parole è un po' come la storia del bue che dà del «*cornuto*» all'asino.

* * *

La Paura della Critica ha la gobba e se avremo il coraggio di aprirgliela ci troveremo tre tumori maligni; ognuno ha un nome: ignoranza, presunzione, perbenismo. Si sono formati nel tempo a fronte di errati progetti educativi, di malcoltivati comportamenti basati sullo scontato o sul malriposto senso dell'orgoglio, coltivatore diretto di inattuali principi formali, di esempi negativi, di modi d'essere in cui il rito aveva superato il contenuto.

* * *

C'è gente che passa la vita a darsi le martellate sulle gengive. Non gli va mai bene niente; tutti gli altri sono stupidi e incapaci; la vita è una condanna, non bisogna mai fidarsi di nessuno ecc. - *Cos'è, un modo per esorcizzare la paura del peggio?* – Forse. Di certo è lo specchio di un atteggiamento mentale negativo e di una presunzione da Nobel per l'ignoranza.

* * *

“In difetto non sono quelli che ti circondano. Loro non possono evitare di essere quello che sono. Tu sei in difetto, perché invece di aiutare te stesso preferisci giudicare loro. Ma solo gli idioti giudicano. Giudicandoli, non farai altro che tirare fuori il loro lato peggiore. Siamo tutti prigionieri ed è questa prigionia a indurci ad agire con tanta meschinità. La tua sfida sta nel prendere gli altri così come sono. Lasciali in pace.” – Don Juan Matus

* * *

Vediamo di perseguire e di raggiungere la massima conoscenza e consapevolezza del nostro livello fisico e cerchiamo di conservarlo per il maggior tempo possibile, ma senza farlo diventare «una fissa» o «un motivo di costante gne, gne gne» a causa della sua fine sicura.

* * *

Chi ha amato veramente non può mai perdere del tutto l'amore – *Napoleon Hill*

* * *

Può forse una distanza materiale separarci davvero dagli amici? Se desideri essere accanto a qualcuno che ami, non ci sei forse già? – *Richard Bach*

* * *

La morte è la nostra compagna. Ed è l'unico consigliere saggio del *ragazzo dai capelli verdi*. Ogni qualvolta sente che tutto va male, e che sta per essere annientato, il *ragazzo dai capelli verdi* può rivolgersi alla morte e chiederle se è davvero così. La morte gli risponderà che si sbaglia, e che al di fuori del suo tocco nulla ha importanza. Gli dirà: «*Non ti ho ancora toccato*». – *Don Juan Matus*

* * *

Decisamente mi sto ammalando di megalomania. Alla speranza di morire vivo e antico ne ho aggiunta un'altra; quella di morire sorridendo. A questo punto urge un'accurata manutenzione della dentiera al fine di evitare che l'auspicato sorriso si trasformi in un ghigno.

2- GELOSIA

Parliamo ora della gelosia che io ho sempre etichettato come malriposto senso del possesso. Fossi uno psichiatra avrei diritto di definirla malattia e/o offesa alla dignità di un'altra persona. Ma essendo un artigiano della mente persevero nella considerazione che sia prima di tutto un complesso carenza di autostima.

* * *

A volte, è più facile per un canguro camminare a ritroso che per un uomo gioire del successo altrui.

* * *

Signore, insegnami che la verità mi consentirà di essere mondo da ogni falso orgoglio, dall'avidità, dalla gelosia e dall'invidia.

3- ODIO

Può capitare a tutti di dire cose sbagliate; il problema sorge quando anche il motivo per cui le cose vengono dette è altrettanto sbagliato.

Questo potrebbe significare che sia il malanimo non la ragionevolezza a guidare i nostri comportamenti. Se però questa presa di coscienza non ti comporta patemi o recriminazioni e se sei disposto a pagare il prezzo che inevitabilmente comporta la scelta della cattiveria, accomodati e auguri.

* * *

La vita ha molte più fantasie di noi; ma anche più consequenzialità e imponderabilità. Per quanto riguarda la cattiveria e/o il cinismo sono scelte di ciascuna persona. E se la fantasia può avere un premio di sicuro la cattiveria e il cinismo hanno un prezzo molto alto da pagare.

* * *

Gli esseri umani amano sentirsi dire che cosa fare, ma amano ancora di più opporsi e non fare ciò che gli viene detto di fare, e così facendo si condannano a odiare colui che per primo glielo ha detto - *Don Juan Matus*

* * *

E se il nostro modo di porre e di esporre civilmente viene prevaricato e disatteso costantemente?
A questo punto, se una persona ha dimostrato tanto cervello da esercitare la scelta della pratica della bontà e se è vero come è vero che alla base di ogni cattiveria sta soprattutto l'ignoranza, non è chi non veda come a tale persona sarà sempre possibile, magari con un certo dispiacere, impiegare la stessa intelligenza nell'esercitare adeguatamente il suo sacrosanto diritto alla legittima difesa.

4- VENDETTA

«vivere solo per dimostrare di avere ragione è il modo più cretino di martellarsi le gengive con un martello di piombo».

* * *

Nella «bobina» dell' Universo coesistono il passato, il presente e il futuro «contemporaneamente»; e che senso avrebbe questa bobina se non fosse altamente probabile che qualcuno, un giorno, ne possa verificare i fotogrammi?

* * *

“Un giorno ho scoperto che se volevo essere un cacciatore degno di autorispetto dovevo cambiare il mio modo di vita. Ero solito lagnarmi e lamentarmi molto. Avevo buoni motivi per sentirmi defraudato: sono un indiano e gli indiani sono trattati come cani. Non potevo farci niente, perciò rimanevo col mio dolore. Ma poi la buona sorte mi risparmiò e capii che la vita che conducevo non meritava di essere vissuta ... perciò la cambiai” – *Don Juan Matus*

5- AVIDITA'

“Non mangiare cinque quaglie, mangiane una. Non usare e spremere la gente fino a ridurla a nulla, specialmente le persone che ami. Evita deliberatamente di esaurire te stesso e gli altri. Non essere disperato ed affamato come il povero bastardo che pensa che non mangerà mai più e divora tutto il cibo che può, tutte e cinque le quaglie.

Un cacciatore sa di poter sempre attirare la selvaggina nelle sue trappole, perciò non si preoccupa. E una volta che ti preoccupi ti afferra a tutto per disperazione; e una volta che ti afferra sei destinato a esaurire tutti o tutto ciò a cui ti afferra.

Non spremere il mondo sino a deformarlo. Toccalo lievemente, rimani quanto devi e quindi allontanati agilmente, lasciando appena un segno.” – *Don Juan Matus*

* * *

Alla fine l'uomo diresse il suo passo, ormai stanco, verso la montagna.

Ma il capo della montagna aveva dimenticato le sue promesse ed aizzò i suoi cani contro di lui. Né di ciò, l'uomo, si fece meraviglia. Era a sua conoscenza che il popolo della montagna viveva predando le genti del mare e della pianura.

* * *

La nostra società imperfetta, aggressiva, inadeguata a soddisfare i veri bisogni dell'uomo si va vieppiù appiattendendo sulla dimensione materiale; e questa è una dimensione in cui raramente si sorride.

Chi ha, vuole avere sempre di più e chi non ha è convinto che, per avere a sua volta, deve toglierlo «costi quel che costi» a chi, (secondo lui) ingiustamente ha.

6- IRA

“Ti prendi troppo sul serio” – disse lentamente - “Ti senti troppo maledettamente importante, ma dovrai cambiare! Sei così maledettamente importante, che ti senti in diritto di irritarti di tutto. Sei così maledettamente importante che ti puoi permettere di andartene se le cose non vanno a modo tuo. Immagino che penserai che sia prova di carattere. E’ assurdo! Tu sei debole e presuntuoso!” – Don Juan Matus

* * *

La insofferenza e la quasi pressochè inevitabile conseguenza, la litigiosità, in se stesse, non sarebbero dei peccati di comportamento, mortali; purtroppo, spesso, pressochè mortali sono *“i peccati”* che ne conseguono. Ad esempio, la rottura di amicizie, le antipatie croniche, gli odi e le malevolenze che sollecitano e determinano; in altre parole l’azione di disgregazione dei rapporti interpersonali e sociali.

* * *

E’ difficile costringervi ad amarvi, ma, ricordarvi che ciascuno di voi è la persona più importante che c’è al mondo per se stesso purchè accetti che ogni altro lo sia per sé, questo credo di poterlo fare.

E se, quando questo dovesse succedere, vi capitasse di sentirvi meglio, ve ne sarò grato perché se voi state bene, sto bene anch’io.

7- SUPERSTIZIONE

Le paure che inquinano la vita: La paura della critica, quella della povertà, delle malattie, della morte, di perdere l’affetto della persona cara e, per finire, la paura cristallizzata: la superstizione.

* * *

Ogni persona è responsabile delle proprie scelte. Libere o subite che siano, la responsabilità *«giusta o ingiusta»*, ricade sempre sulla persona che le ha fatte o le ha subite. Allo stesso modo i prezzi da pagare, collegati alle scelte infelici, sono a carico del *«primo attore»*.

* * *

L’ignoranza è uno «status» tollerabile se non degenera in ottuse e stolte manifestazioni di animalità.

CONCLUSIONE

Dalle parti dell'imprevedibile

La realtà può essere talmente fantastica da superare in meraviglia ogni più fervida immaginazione

Si può restare al sicuro «dalle idee nuove» ma non si può impedire alle idee nuove di aggregarsi per fondare e divulgare la Comunità universale della serenità. Serviranno migliaia di anni e questo potrebbe essere un fattore di demotivazione per gli esseri umani di buona volontà; se però anche solo si accettasse di considerare «realtà» il tempo previsto per edificare La Città del Sole e per creare le condizioni di benessere indispensabile alla serenità, avremmo già a disposizione un punto di partenza decisamente interessante, di ottimistica previsione, contro l'angoscia, la disperazione e la rinuncia a favore della speranza.

Qualche anno fa (si fa per dire) mi aveva colpito un fenomeno «strano»; in America molti aderenti al movimento hippy, abbandonarono gli eccessi, la marijuana, le canzoni e l'oziosità per iscriversi con successo alle facoltà di Scienze o di Lettere.

Oggi, queste persone sono integrate nel sistema e nessuno «dall'aspetto» li può distinguere da coloro che sono rimasti al sicuro dalle idee nuove.

Eppure, nella società civile, i due sistemi di pensiero convivono e si dirigono, a braccetto, verso la meta finale. Nessuno di loro la vedrà, ma ognuno apporterà il proprio sassolino, bianco o nero, pro o contro, positivo o negativo, al risultato «altrettanto» finale.

Ma siamo veramente pronti a trovare la soluzione al nostro enigma esistenziale? Troppi di noi continuano a navigare nel mare sconosciuto della conoscenza senza raggiungere il più piccolo porto.

E' pur vero che altri continuano ad attraccare e predisporre teste di ponte per «lanci» ulteriori, ma faranno in tempo a mettere fuori gioco «quella parte che tocca a noi» di quanti non accettano di aspettarsi l'imprevedibile e coltivando deserti di «verità» nascono, vivono e muoiono sulle loro zattere che «girano a tappo» sulle onde del mare della vita?

Io credo di sì. Anche perché nella «bobina» dell' Universo coesistono il passato, il presente e il futuro «contemporaneamente»; e che senso avrebbe questa bobina se non fosse altamente probabile che qualcuno, un giorno, ne possa verificare i fotogrammi?

- Basta, Marcello, hai superato ogni limite di credibilità! -

Vero, peccato che la domanda finale (quella sulla bobina) non sia che una conclusione cui già erano arrivati Parmenide e Einstein. Vedi caro Mario, che la teoria della relatività si può applicare anche alla cultura e ai cervelli?

Ma lasciamo perdere le angosce, i terrori e gli orrori delle circonvoluzioni cerebrali dei famosi «rimasti al sicuro dalle nuove idee» e, forti del nostro atteggiamento mentale positivo e del nostro costante, positivo scontento, continuiamo a costruire le nostre «teste di ponte» ogni volta che se ne presenti l'occasione.

Anche noi, «a mezzo» della bobina, ne facciamo parte. A noi sta scegliere se, come fotogrammi o come buchi di pista.

Fonte: *Si sedes non is* – Marcello Bonazzola