

# Di pensiero in pensiero From thought to thought

Il gruppo "Il Giardino" (\*)

**D**opo una piccola meditazione, seguita da una breve riflessione sul tema di questa rivista, ci siamo chiesti se e come, nella nostra vita quotidiana, usiamo il pensiero come energia.

**Giglio:** *"Ho considerato il pensiero come energia che può essere sia positiva che negativa. Mi sono proposto di cercare di approfondire questo tipo di energia per poterla controllare ed eventualmente trasformare. Per fare questo, anzitutto, è necessario avere consapevolezza dei propri pensieri. Molte volte si hanno pensieri che sfuggono, altre, invece, pensieri preponderanti.*

*In ogni caso, questa energia non va dispersa, ma incanalata. L'energia positiva, poi, può essere trasmessa e aumentata in un lavoro di gruppo.*

*Personalmente, penso di avere energie positive che cerco in molte occasioni di inviare soprattutto a persone pessimiste. Voglio guardare anche al futuro. Credo che se ci soffermassimo su pensieri buoni e saggi, ad esempio, di pace, di servizio, di comprensione, di accettazione, riusciremo a migliorare il nostro futuro. Per quanto riguarda me stessa e la mia vita, posso portare l'esempio di quanto mi è accaduto la notte scorsa.*

*Insonne, ho continuato a chiedermi cosa potevo donare a mio nipote che stava per affrontare gli esami di terza media, e il desiderio di trasmettergli valori fondamentali mi ha ispirato, come un'illuminazione, una poesia (la prima in vita mia) e una lettera. La mattina ho scritto d'un fiato quanto avevo costruito durante la notte e ho indotto anche mio marito a scrivere qualcosa di integrativo. Mio nipote è rimasto commosso e grato di questo pensiero."*

**Gelsomino:** *"Possiamo dire che si è trattato di un pensiero positivo, ispirato da un desiderio altruistico, che si è concretizzato in una forma scritta. Se facciamo attenzione, possiamo distinguere fra pensieri, ispirazioni e desideri, tutte funzioni della nostra psiche, ma a livelli diversi."*

**Giglio:** *"Sì, è vero. Vorrei portare anche un altro esempio. Nell'analizzare interventi di pranoterapia che eseguo alcune volte, mi sono resa conto che a favorire un giovamento a determinati tipi di fastidio doloroso non è solo l'energia sprigionata dalle mie mani, ma anche un rafforzamento del potere del pensiero. Col pensiero, infatti, riesco*

**A**fter a brief meditation, followed by a period of reflection on the theme of this issue of the magazine, we asked ourselves if and how we use thought as energy in our every-day life.

**Lily:** *"I have considered thought as energy that can be both positive and negative. I decided to analyse this type of energy so as to be able to control it and, eventually, transform it. To do this it is necessary to first be aware of one's own thoughts.*

*Often we have thoughts that are fleeting, other times, instead, our thoughts remain with us for a long time. In each case, this energy is not dissipated but focused. Positive energy can then be transmitted and increased in group work.*

*Personally, I think that I have positive energy, and I try, on many occasions, to focus it, above all, on people who are pessimists. I also want to look to the future. I believe that if we stop and look at our thoughts, those that are wise and good, those concerning peace, service to others, comprehension, acceptance, we will be able to improve our future. As for me and my life, I would like to give you an example, it happened last night. I could not get to sleep, I continued to ask myself what I could give to my nephew who was about to take his end of year exams and the desire to transmit some fundamental ideas inspired me, like a vision, a poem (the first in my life) and a letter. In the morning I wrote in a moment what I had thought about the night before and I asked my husband to write something too. My nephew was both moved and grateful for these thoughts"*

**Jasmine:** *"We can say that this was a positive thought, inspired by an altruistic desire, which was then transformed into a written form. If we pay attention we can distinguish between thoughts, inspirations, and desires, all functions of our psyche, but at different levels"*

**Lily:** *"Yes, this is true. I would like to give you another example. Analysing sessions of prana-therapy that I sometimes do, I realise that in favouring a therapy for certain types of painful irritation it is not only the energy released by my hands, but also the reinforcing power of my thought. With thought, in fact, I am able to imagine the*

*ad immaginare l'organo colpito e a trasmettere energie positive per il suo retto funzionamento. C'è una concentrazione e utilizzazione proficua e saggia delle energie esistenti in me e nelle persone a cui dedico il mio aiuto. Si instaura un rapporto interpersonale fondato sull'amore, pazienza, consapevolezza, collaborazione, con l'obiettivo di un'evoluzione positiva ed equilibratrice delle energie. Ed è grazie anche all'energia del pensiero che sono riuscita ad avere risultati soddisfacenti."*

**Ginestra:** *"Non mi stupisco di questo, perchè per me il pensiero è proprio il propulsore del futuro. Però, bisogna fare attenzione che questa energia, così potente, sia purificata e agisca attraverso la comprensione e il silenzio. Infatti, la comprensione per me è un mezzo di espansione finalizzata e, quindi, più pregnante e costruttiva. Il silenzio, poi, è un mezzo aggregante e stimolante, utile anche per comunicare meglio."*

*Nella mia esperienza personale, mi rendo conto che con il pensiero, elaborato dalla mia mente, metto in azione altre energie. Ad esempio, nell'ambito del mio lavoro di psicoterapeuta, la mia focalizzazione mi permette di attirare energie mentali che portano a mutamenti ed evoluzioni.*

*Nella sfera fisica, è il pensiero che mi permette il buon mantenimento e l'armonia delle energie interne del mio corpo. Nella sfera affettiva, invece, il pensiero mi permette il superamento di barriere, in quanto evita gli ostacoli della emotività, sempre se è purificato. Nella sfera transpersonale, infine, attraverso una maggiore consapevolezza, il pensiero può aprire il canale intuitivo e permettere di rimanere più a lungo in contatto con le sfere superiori. In sintesi, agisce come energia che rende capaci di utilizzare al meglio tutte le nostre funzioni.*

**Mimosa:** *"Quando mi sono soffermata con maggiore attenzione sul pensiero, sui miei pensieri, mi sono resa conto di quanto sia importante la sua forza e la sua qualità nella mia vita e di come, esso, influenzi le mie azioni, i miei comportamenti e persino la mia volontà."*

*Il pensiero è un'energia inesauribile, in continuo movimento, trascinate e talvolta difficile da guidare, perchè può condizionare impulsi e sentimenti e, a sua volta, essere condizionata. Ci sono sentimenti negativi, purtroppo molto diffusi, come il criticismo, l'intolleranza, l'incomprensione, che si nutrono e vivono di pensieri negativi.*

*Dovremmo invece nutrire pensieri positivi se vogliamo migliorare la qualità della nostra vita. Personalmente, sono convinta che, se viene coltivato amorevolmente, il pensiero è in grado di produrre degli effetti sorprendenti, tanto su di noi che su gli altri.*

*Osservandomi attentamente, mi sono resa conto di essere essenzialmente ottimista. Infatti, spesso cerco di inviare pensieri positivi alle persone che mi sono care, agli amici e soprattutto alle persone che hanno bisogno di aiuto. Posso dire anche che, nei momenti di crisi, spesso mi sono accorta che migliorando consapevolmente la*

*organ in question and to transmit positive energy to it. There is a useful, wise concentration and use of the energies in me and in the people I help. An intrapersonal relationship is created, founded on love, patience, awareness, and collaboration, with the aim of a positive and equilibrated evolution of these energies. It is also thanks to the energy of thought that I have been able to obtain satisfactory results".*

**Laburnum:** *"I am not surprised at this, because for me thought is the real power of the future. But, we must be careful that this energy, which is so powerful, be pure and acts through comprehension and silence. In fact, I think comprehension is a means of expansion that is finalized and, therefore, richer and more constructive. Silence is uniting and stimulating, it allows us also to communicate better. Of my own personal experience, I am aware that with thoughts, created in my mind, I stimulate other energies. For example, in my work as a psychotherapist, my concentration allows me to use mental energies that cause changes and evolution."*

*In the physical field, it is thought that allows me to correctly maintain and harmonise the energies in my body. In the affective field, instead, thought allows me to overcome barriers, avoiding the obstacles of emotion, if it is pure.*

*In the transpersonal field, finally, through a greater awareness, thought can open the intuitive channels and allows a longer contact with the superior spheres. In short, it acts as energy that enables us to use to the full all our functions.*

**Mimosa:** *"When I concentrated with greater attention on thought, on my thoughts, I realised how important their power and quality are in my life and how they influence my actions, my behaviour and even my will."*

*Thought is an everlasting energy, continually moving, propulsive and sometimes difficult to guide because it can influence impulses and sentiments and, in turn, be influenced. There are negative sentiments, unfortunately very common, such as criticism, intolerance, incomprehension, that are nourished by and live on negative thoughts.*

*We should, instead, nourish positive thoughts if we want to improve the quality of our lives. Personally, I am convinced that, if they are nourished with love, thoughts are able to produce surprising results, both for ourselves and for others.*

*On closer examination, I realise that I am essentially an optimist. In fact, I often try to transmit positive thoughts to others who need help. I can also say that, in moments of crisis, I often realise that improving the quality of my thoughts, I am able to regain control and objectivity and to overcome difficult situations.*

*Then there are recurring thoughts that in the long term become actions and, regarding this, I would like to tell*

*qualità dei miei pensieri, riuscivo a riprendere il controllo e l'obiettività e a superare situazioni difficili.*

*Ci sono poi pensieri ricorrenti che a lungo andare si traducono in azioni e, a proposito di questo, vorrei raccontare una mia recente esperienza. La forza di un pensiero che ogni giorno, e da parecchio tempo, si affacciava alla mia mente, mi ha aiutato a smettere di fumare, senza nessuno sforzo o imposizione. Fumavo da anni, un'abitudine sciocca, ma alla quale ero abbastanza legata, un'azione determinata da cause più psicologiche che fisiche. Avevo la sensazione che mi aiutasse a superare momenti di solitudine, di nervosismo, di scontentezza. Ma talvolta era solo un atteggiamento e, malgrado fossi stata sempre consapevole del fatto che il fumo mi poteva danneggiare, il desiderio di fumare era più forte della mia volontà.*

*Da un po' di tempo però, quando accendevo una sigaretta, un pensiero mi tormentava: "Perché fumi se sai che ti fa male?". Piano piano, questo pensiero ha agito dentro di me e, quasi senza rendermene conto, ho smesso di fumare.*

*Io penso che la forza del pensiero, se ben direzionata sia, non solo utile, ma indispensabile per la nostra crescita. Anzi, credo che in un periodo di consumismo come l'attuale, potrebbe essere molto importante far dono, invece di cose materiali, di pensieri positivi, di fiducia, d'amore e di gioia.*

**Gelsomino:** *"Il pensiero è la funzione della psiche a livello mentale, da distinguere da desideri, impulsi, sentimenti, emozioni, immagini e intuizioni, altre funzioni ad altri livelli. Il pensiero è la capacità specifica dell'uomo, di riflettere, di concentrarsi, di elaborare, di trarre deduzioni, di mettere in moto cause che produrranno effetti. Dunque, ha un potere molto grande che può essere usato sia in senso negativo che positivo. È un'energia perché è qualcosa di vivo, che cambia, si trasforma e trasforma.*

*Si può considerare l'energia del futuro perché nel futuro, man mano che l'umanità nel suo complesso si sposterà dal livello emotivo, dove si trova adesso, a quello mentale, sempre di più gli uomini saranno capaci di usare il pensiero in senso positivo. Però già nel passato e ancor più nel presente il pensiero è stato ed è usato, in questo senso, da chi era ed è già a questo livello, sia per una trasformazione di sé stessi che dell'umanità nel suo insieme.*

*Ma, oltre a questo, il pensiero si può considerare l'energia del futuro, perché avendo il potere di trasformare l'individuo o l'umanità, in un senso o in un senso o in un altro, è sempre un'energia direzionata verso il futuro.*

*Per quanto mi riguarda, se ripenso al mio passato, per molti anni ho usato il pensiero in senso negativo, diventando sempre più insicura e pessimista. Poi, grazie soprattutto alla psicotesi, sono riuscita lentamente a cominciare a cambiare i miei pensieri, dando inizio a una trasformazione positiva che continua tuttora. Per fare questo, cerco di essere il più possibile consapevole dei miei pensieri, in modo da poterli cambiare, se voglio. Inoltre seguo, fra altri, un tipo di meditazione in cui il pensiero dire-*

*you about a recent experience of mine. The power of a thought that each day, over a certain period, came into my mind, helped me to give up smoking, without effort or imposition. I had smoked for years, a bad habit, but on which I was quite dependent, an action that was more psychological than physical. I had the feeling that it helped me to overcome those moments of loneliness, nervousness, unhappiness. But sometimes it was only a behavioural pattern and, even if I were always aware that smoking was harmful, the desire to smoke was stronger than my will. For some time, when I lit up a cigarette, a thought tormented me: "Why do you smoke if you know that it is harmful?". Slowly, slowly, this thought acted on me internally, almost without me realising it, and I stopped smoking.*

*I think that the power of thought, if it is well aimed, is not only useful but indispensable for our growth. I believe that in a period of consumerism, like the one that we are in, it could be very important to transmit positive thoughts of trust, love, and joy, instead of material things.*

**Jasmine:** *"Thought is the function of the psyche at the mental level, not to be confused with desire, impulse, sentiment, emotion, images, and intuition, these are other functions at other levels. Thought is the capacity, especially of humankind, to reflect, concentrate, elaborate, deduce, to start causes that produce effects. It has a great power that can be used both positively and negatively. It is an energy because it is alive, it changes, it transforms and is transformed.*

*It can be considered as the energy of the future because in the future, as humankind as a whole moves from the emotive level, its actual state, to the mental level, humankind will then be more capable to use thoughts in a positive way. Though already in the past and even more now in the present thoughts were and are used, in this sense, by those who were and are at this level, both for a personal transformation and a transformation of all humankind. But more than this, thoughts can be considered the energy of the future, because having the power to transform the individual or all humankind, in one way or another, they are always energies directed toward the future.*

*As for me, if I think about my past, for many years I used thoughts in a negative way, becoming always more insecure and pessimistic. Then, thanks above all to psychosynthesis, I was able to slowly change my thoughts, initiating a positive transformation that is still continuing today.*

*In order to do this, I try to be as aware as possible of my thoughts, so that I can change them if necessary. Furthermore, I follow a type of meditation in which directed and focused thoughts favour the search for contact with the Self and also allow me to channel, in*

IL PENSIERO: ENERGIA DEL FUTURO  
THOUGHT: ENERGY OF THE FUTURE

zionato, focalizzato, da una parte favorisce la ricerca di contatto con il Sè e, dall'altra, mi permette di canalizzare, in vari modi, le energie transpersonali ricevute.

Anche le poesie che scrivo da qualche anno le considero dei pensieri positivi, tradotti in versi, lanciati nello spazio, nella certezza che produrranno effetti positivi su tutti e non solo su di me. Ogni mattina poi, alzandomi, mi dico un pensiero-seme, preso da San Paolo: "Sorgi, diventa luce". E inizio la giornata con entusiasmo.

E con questo pensiero, seminato dentro di noi, di giorno in giorno, di pensiero in pensiero, come potrà non essere luminoso il nostro futuro? □

(\*) del Centro di Psicosintesi di Varese.

different ways, the transpersonal energies that I receive. Also the poems that I have written for some years now I consider as positive thoughts, translated into verse, launched into space, certain that they have positive effects on everybody, not only on me. Then, every morning when I get up I repeat a seed-thought from Saint Paul: "Rise, become light". And I begin the day with enthusiasm.

And with this thought, seeded within us, from day to day, from thought to thought, how can our future not be bright? □

Arriva un momento nella vita in cui, facendo un bilancio, sentiamo l'urgenza di realizzare il nostro compito esistenziale più intimo; arriva un momento in cui gli interessi della personalità non ci appagano più e sentiamo il desiderio-nostalgia di una dimensione che vada oltre.

Queste due esperienze possono essere vissute come distinte, o fondersi in una; possono o no, coincidere con la maturità anagrafica — costituiscono comunque un passaggio psico-spirituale di grande importanza. Passaggio non facile, che altri hanno vissuto prima di noi, ed espresso in simboli — come nella, poco nota, composizione di Francesco Petrarca "Altro Amore".

Il seminario verte dunque sulla decodificazione, l'interpretazione e l'interiorizzazione di un messaggio poetico che, in sintesi, può tradursi così: il nostro futuro evolutivo si realizza attraverso il passaggio da un livello di tensione unitiva ad un altro — dagli amori della personalità ad «altro amore».

Per prenotazioni ed informazioni:

Segreteria del Centro di Roma

Tel. 06-312844 (prenderà il 39737895)

Lunedì, Mercoledì e Venerdì ore 17 - 20

LE PRENOTAZIONI SI CHIUDERANNO IL 10 MARZO

S E M I N A R I O

## «Altro Amore»

dal personale al transpersonale  
con la poesia di Petrarca

condotto da Maria Luisa Macchia Girelli  
scelte musicali di Arrigo Rigoni



sabato · 26 marzo  
ore 10-18



Cappella della Suore del Cuore di Gesù  
Via dei Villini, 34 · Roma