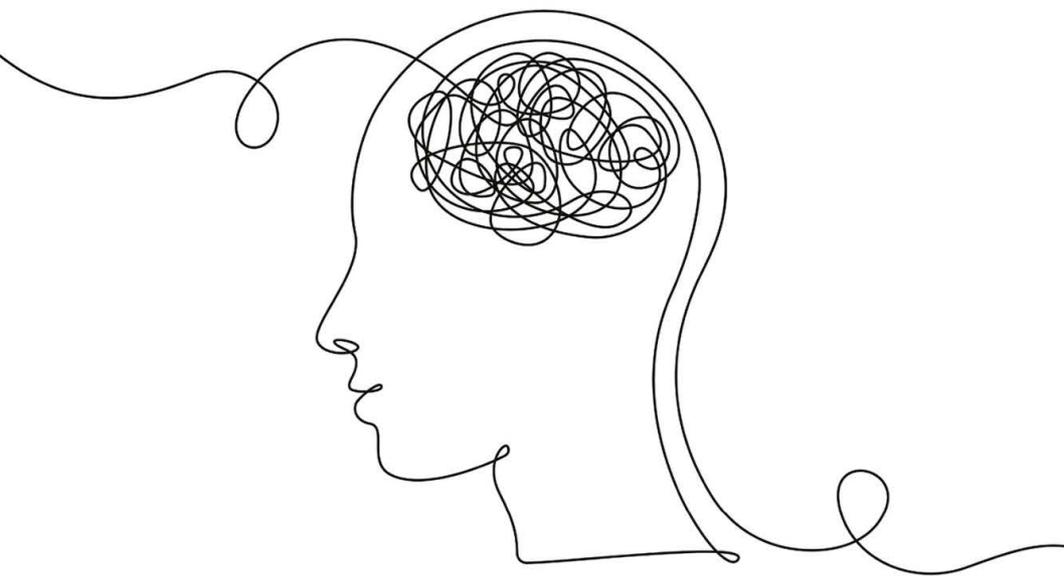




Joseph Nguyen

NON CREDERE A TUTTO CIÒ CHE PENSI

Come raggiungere i propri obiettivi
evitando le trappole del pensare



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

JOSEPH NGUYEN

NON CREDERE A TUTTO CIÒ CHE PENSI

**Come raggiungere i propri obiettivi
evitando le trappole del pensare**

Joseph Nguyen

Non credere a tutto ciò che pensi

Titolo originale: *Don't Believe Everything You Think*

Traduzione di Fabrizio Andreella

Copyright © 2022 Joseph Nguyen. Original English language edition published by Joseph Nguyen, Florida, USA. Arranged via Licensor's Agent: DropCap Inc. All rights reserved.

Copyright © 2023 Edizioni Il Punto d'Incontro per l'edizione italiana
Prima edizione italiana pubblicata nell'ottobre 2023 da Edizioni Il Punto d'Incontro, via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, tel. 0444239189, fax 0444239266, www.edizionilpuntodincontro.it

Finito di stampare nell'ottobre 2023 presso LegoDigit, Lavis (TN).

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 978-88-6820-980-3

INDICE

Ringraziamenti	9
Introduzione - Cosa troverai in questo libro e come ottenere il massimo dalla sua lettura.....	11
1. Il viaggio per trovare la causa alla radice della sofferenza	17
2. La causa alla radice di tutte le sofferenze.....	21
3. Perché pensiamo?	31
4. I pensieri e il pensare	33
5. Se possiamo sentire soltanto ciò che stiamo pensando, non abbiamo forse bisogno di pensare positivamente per sentire allo stesso modo?	39
6. Come si crea l'esperienza umana. I tre principi	45
7. Se il pensare è la causa alla radice della nostra sofferenza, come possiamo smettere di pensare?	49
8. Come si fa ad avere successo nel mondo senza pensare?	55
9. Se smettiamo di pensare, cosa ne facciamo dei nostri obiettivi, dei nostri sogni e delle nostre ambizioni?.....	59
10. L'amore e la creazione incondizionati.....	73
11. Cosa si fa dopo avere sperimentato la pace, la gioia, l'amore e l'appagamento nel presente?	79

12. Nulla è buono o cattivo	83
13. Come si fa a sapere cosa fare senza pensare?	87
14. Come seguire il proprio intuito	91
15. Fare spazio ai miracoli	101
16. Cosa succede quando si inizia a vivere nel non-pensare (potenziali ostacoli).....	107
17. E adesso?	111
Riepilogo sul non-pensare	115
Una guida per smettere di pensare	119
Come fare a sapere se sei nello stato del non-pensare.....	123
Una guida per creare un ambiente favorevole al non-pensare	125
Schema per rimuovere i fattori che innescano il pensare	127
Schema per creare un ambiente favorevole al non-pensare	129
Schema per rendere effettivo il non-pensare al lavoro	131
Una guida per superare le abitudini e i comportamenti distruttivi	133
Nota sull'autore	137

*A Kenna,
un angelo sulla terra che mi ha
insegnato cos'è realmente l'amore
incondizionato e come può
cambiare il mondo*

RINGRAZIAMENTI

Grazie, Sydney Banks, per avere condiviso con il mondo intero i principi che hai scoperto. Se ho potuto trovare la verità dentro di me e se adesso posso avere lo stesso privilegio di condividerla con tutti è grazie a te.

Grazie ai miei insegnanti e mentori, Joe Bailey e Michael Neill, per avere condiviso con me i Tre Principi che hanno cambiato la mia vita per sempre. Avete la mia eterna gratitudine per lo spirito di servizio con cui continuate a dare. Grazie per tutto quello che fate e che continuerete a fare per gli altri.

Grazie a tutti i miei cari amici e familiari (mamma, papà, Anthony, James, Christian, Bryan e molti altri) per avermi aiutato a scoprire la mia divinità e per avermi incoraggiato a scrivere questo libro. Senza di voi, questo libro non esisterebbe. Sappiate che l'influenza che avete avuto su di me e che avrete su chiunque si imbatte mai in questo libro è senza limiti e continuerà a cambiare la vita delle generazioni future.

Grazie, Kenna, per essere una delle anime più adorabili ed effervescenti che abbia mai conosciuto e per avermi

Non credere a tutto ciò che pensi

mostrato cos'è il vero amore incondizionato. Sono sempre onorato dalla tua bellissima presenza e non potrò mai ringraziarti abbastanza per il dono del tuo amore infinito che fai a me e a tutti coloro che incontri.

INTRODUZIONE

COSA TROVERAI IN QUESTO LIBRO E COME OTTENERE IL MASSIMO DALLA SUA LETTURA

Questo libro è stato scritto per aiutarti a trovare tutto ciò che stavi cercando e le risposte alle domande che ti sei posto per tutta la vita. Capisco che questa possa sembrare un'affermazione molto audace, ma presto capirai perché ho la ferma convinzione di poterlo dire.

Quella che dal profondo della mia anima so essere la verità è che dopo avere letto questo libro non sarai più la stessa persona. L'unica certezza è il cambiamento. La crescita è un processo inevitabile della vita e per te sarà impossibile non cambiare dopo questa lettura.

“Non possiamo cambiare ciò di cui non siamo consapevoli e, una volta che ne siamo consapevoli, non possiamo fare a meno di cambiarlo”, Sheryl Sandberg.

A prescindere da chi sei, da dove vieni, da qual è il tuo retroterra culturale, da cosa hai fatto e cosa non hai fatto, dal tuo status o dalla tua ricchezza, e persino se sei un marziano oppure no, puoi trovare la pace piena, l'amore incon-

dizionato, la completa realizzazione e l'abbondanza della gioia nella tua vita. Ti garantisco che non sei un'eccezione, anche se così può sembrare. L'amore non conosce confini. Una mente aperta e un cuore libero sono tutto ciò di cui hai bisogno per ricevere le risposte che stavi cercando.

E sì, certo, la comprensione di ciò che contiene questo libro ha delle implicazioni e delle conseguenze estremamente pratiche che molti dei clienti che seguono hanno sperimentato. Per esempio: un aumento da due a cinque volte delle loro entrate, la crescita esponenziale dei loro affari, delle relazioni più profonde e più armoniose, il superamento delle dipendenze di tutta la vita, la scomparsa spontanea delle abitudini distruttive, il miglioramento dello stato di salute, della vitalità e dell'energia complessiva. Miracoli come questi accadono ogni giorno per le tante persone che comprendono i principi contenuti in questo libro. E questa è solo la punta dell'iceberg. Se dovessi elencare solo alcuni dei miglioramenti e dei risultati che le persone hanno ottenuto da questa comprensione, più della metà di questo libro sarebbe soltanto la storia di quei miracoli che accadono quotidianamente.

Sono restio a menzionare quei risultati "esteriori" perché non è questo lo scopo del libro. Le manifestazioni materiali sono la conseguenza di questa comprensione al rovescio di come funzionano le nostre esperienze di vita. In realtà, desideriamo quei risultati esteriori come il denaro e il senso di importanza solo perché all'interno vogliamo provare certi sentimenti come l'amore, la gioia, la pace e l'appagamento. Sono i sentimenti ciò che vogliamo davvero, non le cose

materiali, ma la trappola è credere che esse ce li faranno provare. Il segreto sta nel sentimento.

Questo libro ti aiuterà a scoprire la verità che dentro di te già conosci e quei sentimenti che hai cercato per tutta la vita.

Ora diamo un'occhiata a come utilizzare questo libro.

Non leggerlo per avere delle informazioni ma per avere delle intuizioni. L'intuizione (o la saggezza) può essere trovata solo all'interno. Ecco perché si chiama intuizione (guardare dentro). Per trovare tutto ciò che cerchi, devi guardare all'interno e scoprire la saggezza che già esiste dentro di te. Tutte le risposte giacciono nel profondo della tua anima. Questo libro è solo una guida per aiutarti a cercare nel posto giusto. Ammiro davvero chi ha ancora la speranza di trovare all'esterno ciò che sta cercando. Questo significa avere speranza. Senza speranza non abbiamo nulla, quindi il fatto che tu sia qui, a leggere questo adesso, è una testimonianza della tua fede, del tuo coraggio e della tua forza. So con certezza assoluta che, se continui lungo il sentiero che stai percorrendo con la speranza nel cuore, troverai quello che stai cercando.

Voglio chiarire che questo non è l'unico libro che contiene la verità. La verità sta in tutti e in ogni cosa. Devi guardare oltre la forma (la materia) per vedere e sperimentare la verità (lo spirito). Le parole di questo libro non sono la verità. Indicano la verità. Guarda oltre le parole per vedere la verità con i tuoi occhi. La verità non può essere intellettualizzata, si può solo vivere. La verità sta in un sentimento, motivo per cui non può essere formulata in parole.

Se vuoi trovare la verità, guarda oltre le parole e **cerca un sentimento.**

Molte persone che scoprono la verità la descrivono come un sentimento di pace, amore incondizionato e gioia travolgente. La descrivono anche come la più familiare sensazione sconosciuta. Sembra di essere finalmente a casa. Cerca questo sentimento e tutto ti sarà rivelato. In questo libro non dirò nulla che tu non sappia già nel profondo della tua anima. Questo è il motivo per cui, quando sperimenterai la verità, sarà una familiare sensazione sconosciuta.

Non cercare di usare l'intelletto per capirla, non ci riuscirai. Non appena la intellettualizzi, la perdi. La verità non viene dall'apprendimento mnemonico di un paio di frasi. Questo può farlo anche un bambino, ma non capirà la verità. La verità arriva sotto forma di un sentimento. E da quel sentimento verranno la saggezza e la verità che stai cercando e che ti renderanno libero. È questo che alla fine tutti cerchiamo, non è così?

Ciò che ti svelerò in questo libro ti sembrerà semplice, quasi troppo, e il tuo cervello (l'ego) cercherà di combatterlo o di complicarlo. Penserà che non può essere così semplice. Quando arriverà quel momento, voglio che ti ricordi che la verità è sempre semplice. Ciò che è complesso può sempre essere scomposto in parti più piccole. Ma non la verità, ed è questo ciò che la rende tale. Ecco perché la verità è sempre semplice. **Se vuoi trovare la verità, cerca la semplicità.**

Se ti avvicini a questo libro con la mente aperta e la pura intenzione di conoscere la verità, riceverai tutto ciò che stavi cercando.

Prima di procedere, voglio prendermi un momento per esprimerti la mia più profonda gratitudine per la tua presenza qui e per condividere il tuo tempo e la tua attenzione con me. Queste sono alcune delle forze vitali più preziose che si possono dare a un'altra persona, quindi grazie per il dono che mi fai e che stai facendo anche a te stesso. Non dimenticare mai la tua divinità perché è solo attraverso la nostra divinità che abbiamo la nostra umanità.

Con amore e luce,
Joseph

CAPITOLO 1

IL VIAGGIO PER TROVARE LA CAUSA ALLA RADICE DELLA SOFFERENZA

“Le persone fanno fatica a lasciare andare la loro sofferenza. Per paura dell’ignoto, preferiscono la sofferenza che è più familiare”.

THICH NHAT HANH

C’è una distinzione importante da fare quando si parla di sofferenza. Quando in questo libro la menziono, mi riferisco alla sofferenza psicologica ed emotiva. Indipendentemente da ciò che accade nella tua vita, è possibile non soffrire emotivamente e psicologicamente.

Non sto dicendo che ciò che proviamo sia tutto un’invenzione mentale. Fatti terribili e sfortunati capitano ogni giorno a tutti. Quello che sto dicendo è che, sebbene nella vita patiamo molto dolore, la sofferenza è facoltativa.¹ In

¹ Nell’uso comune la lingua italiana ha indebolito la differenza tra dolore e sofferenza, riconoscibile nell’etimologia (*sufferentia* come sopportazione, pazienza, quindi con un accento sulla volontà e sull’estensione temporale), mentre in inglese è più avvertita, solitamente riferendosi al dolore fisico con

altre parole, il dolore è inevitabile, ma il modo in cui reagiamo agli eventi e alle circostanze che accadono nella nostra vita dipende da noi, e questo determinerà se patiremo o meno una sofferenza.

I buddisti dicono che ogni volta che viviamo un evento negativo, due frecce volano verso di noi. Essere colpiti fisicamente da una freccia è doloroso. Essere colpiti da una seconda freccia emotiva è ancora più doloroso (sofferenza).

Il Buddha spiegò: “Nella vita, non sempre possiamo controllare la prima freccia. Tuttavia, la seconda è la nostra reazione alla prima. La seconda freccia è facoltativa”.

Qualche anno fa, quando sentii per la prima volta questa citazione del Buddha, rimasi confuso perché, sebbene capissi cosa intendeva, non sapevo come applicare questo concetto alla mia vita. Se a qualcuno fosse data chiaramente la possibilità di scegliere tra soffrire e non soffrire, credo che nessuno sano di mente preferirebbe la prima opzione.

Come faccio a scegliere semplicemente di non soffrire? Se fosse così facile, credo che nessuno soffrirebbe più. Solo anni dopo compresi da dove nasce la sofferenza, e solo allora fui in grado di bloccarla alla radice.

Quando iniziai il mio viaggio di auto-miglioramento, mi imbattei in una miriade di insegnamenti, studi e metodi diversi per aiutare le persone a superare i loro problemi.

pain e a quello emotivo e psicologico con *suffering*. L'autore qui usa la parola *suffering* (sofferenza) come uno stato dell'essere soggettivo, contrapposta alla parola *pain* (dolore) come semplice sensazione determinata da un fatto oggettivo inevitabile. Nel contesto di questo libro, è importante considerare il dolore come una sensazione e la sofferenza come una resistenza, una reazione elaborata psicologicamente a tale sensazione N.d.t.

Lessi dozzine, se non centinaia di libri, studiai psicologia, mi rivolsi a psicoterapeuti, ascoltai molte guide intellettuali, provai a cambiare le mie abitudini svegliandomi alle quattro del mattino, modificando la mia dieta, diventando più strutturato e disciplinato, lavorando sull'inconscio, studiando i tipi di personalità, meditando quotidianamente, partecipando a ritiri spirituali, seguendo maestri spirituali e indagando su varie religioni antiche.

Qualunque cosa ti venga in mente, probabilmente l'ho provata. Cercavo disperatamente una risposta perché volevo capire come interrompere la mia sofferenza e aiutare gli altri a fare lo stesso. Sebbene alcune di queste cose mi aiutarono a migliorare gradualmente, non fermarono la mia sofferenza. Mi sentivo sempre estremamente ansioso, spaventato, insoddisfatto, irritato, arrabbiato, frustrato e pesante. Anche dopo avere fatto tutte quelle cose, non avevo ancora trovato la risposta e, se devo essere onesto, ero ancora più perso di prima di iniziare la mia ricerca.

Mi sentivo senza una meta, senza speranza e senza direzione. Non sapevo più cosa fare, dove cercare e con chi parlare. Fu solo nel momento più buio che un barlume di speranza iniziò a condurmi verso la luce.

All'improvviso, dopo anni e anni di ricerca, mi imbattei in uno dei miei primi mentori che mi spiegò come diventare un istruttore e come alleviare la mia sofferenza.

La risposta si trovava nella comprensione di come funziona la nostra mente e di come si crea l'esperienza umana.