



BIBLIOTECA
ESOTERICA



DAL CUORE



JAMES ALLEN



UNA PUBBLICAZIONE DI
ADVANCED HOLISTIC ACADEMY

DAL CUORE

James Allen

Edizione italiana

BIBLIOTECA ESOTERICA

Una pubblicazione di Advanced Holistic Academy

*Rendi puro il tuo cuore, e renderai la tua vita
Ricca, dolce e bella, non guastata dalla discordia;
Custodisci bene la tua mente e, nobile, forte e libero,
Nulla ti farà male, ti turberà o ti vincerà;
Poiché tutti i tuoi nemici sono nel tuo cuore e nella tua mente,
Lì troverai anche la tua salvezza.*

COPYRIGHT E NOTE LEGALI

Titolo originale: Out from the Heart

Autore: James Allen

L'opera originale è di pubblico dominio.

© 2026 Advanced Holistic Academy per la presente edizione italiana.

Traduzione, revisione editoriale e impaginazione dell'edizione italiana a cura di Advanced Holistic Academy.

La presente traduzione e gli elementi originali di questa edizione sono protetti dalla normativa sul diritto d'autore. È vietata la riproduzione, distribuzione o diffusione, totale o parziale, salvo nei casi consentiti dalla legge.

PREFAZIONE

Confucio disse: «Il perfezionamento di se stessi è la base fondamentale di ogni progresso e di ogni sviluppo morale»; una massima tanto profonda e comprensiva quanto semplice, pratica e priva di complicazioni, poiché non vi è via più sicura verso la conoscenza, né modo migliore di aiutare il mondo, che perfezionare se stessi. Né esiste opera più nobile o scienza più elevata di quella dell'autoperfezionamento. Colui che studia come diventare irreprensibile, che si sforza di essere puro di cuore, che mira al possesso di una mente calma, saggia e capace di vedere con chiarezza, si dedica al compito più sublime che l'uomo possa intraprendere, i cui risultati sono percepibili in una vita ordinata, benedetta e bella.

JAMES ALLEN.

BROAD PARK AVENUE,
ILFRACOMBE,
INGHILTERRA.

INDICE

Prefazione	3
Il cuore e la vita	5
La natura e il potere della mente	6
Formazione dell'abitudine	7
Fare e conoscere	8
Primi passi nella Vita Superiore	9
Condizioni mentali e loro effetti	13
Esortazione	15

IL CUORE E LA VITA

Come è il cuore, così è la vita. Ciò che è dentro diviene incessantemente ciò che è fuori. Nulla rimane non rivelato. Ciò che è nascosto lo è soltanto per un tempo; matura e alla fine viene alla luce. Seme, albero, fiore e frutto costituiscono il quadruplice ordine dell'universo. Dallo stato del cuore di un uomo procedono le condizioni della sua vita; i suoi pensieri fioriscono in azioni, e le sue azioni portano il frutto del carattere e del destino.

La vita si dispiega sempre dall'interno e si rivela alla luce, e i pensieri generati nel cuore finiscono per rivelarsi in parole, azioni e cose compiute.

Come la fonte scaturisce dalla sorgente nascosta, così la vita dell'uomo sgorga dai recessi segreti del suo cuore. Tutto ciò che egli è e fa viene generato là. Tutto ciò che sarà e farà avrà là la sua origine.

Dolore e gioia, sofferenza e piacere, speranza e paura, odio e amore, ignoranza e illuminazione non sono in nessun altro luogo se non nel cuore; sono esclusivamente condizioni mentali.

L'uomo è il custode del proprio cuore; il sorvegliante della propria mente; la sentinella solitaria della cittadella della sua vita. In quanto tale, può essere diligente o negligente. Può custodire il proprio cuore con cura sempre maggiore; può vigilare e purificare la propria mente con impegno sempre più intenso; e può proteggersi dal pensare pensieri ingiusti: questa è la via dell'illuminazione e della beatitudine. D'altra parte, può vivere in modo dissoluto e negligente, trascurando il compito supremo di ordinare rettamente la propria vita: questa è la via dell'autoinganno e della sofferenza.

Che un uomo comprenda che la vita, nella sua totalità, procede dalla mente, ed ecco che la via della beatitudine gli si apre! Scoprirà infatti di possedere il potere di governare la propria mente e di plasmarla in accordo con il proprio Ideale. Sceglierà così di percorrere con forza e fermezza quei sentieri di pensiero e di azione che sono interamente eccellenti; per lui la vita diverrà bella e sacra; e, prima o poi, metterà in fuga ogni male, confusione e sofferenza; poiché è impossibile che manchi di raggiungere la liberazione, l'illuminazione e la pace colui che custodisce con instancabile diligenza la porta del proprio cuore.