



BIBLIOTECA
ESOTERICA

IL POTERE DELLA CONCENTRAZIONE

WILLIAM WALKER ATKINSON

PUBBLICATO ORIGINARIAMENTE CON LO PSEUDONIMO
THERON Q. DUMONT



UNA PUBBLICAZIONE DI
ADVANCED HOLISTIC ACADEMY

IL POTERE DELLA CONCENTRAZIONE

Titolo originale: The Power of Concentration

WILLIAM WALKER ATKINSON

Pubblicato originariamente con lo pseudonimo Theron Q. Dumont

Edizione italiana

Biblioteca Esoterica

Una pubblicazione di Advanced Holistic Academy

Copyright e note legali

Titolo originale: The Power of Concentration

Autore: William Walker Atkinson

Pubblicato originariamente con lo pseudonimo: Theron Q. Dumont

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.

Nota: i contenuti di questo volume sono proposti esclusivamente a scopo culturale e informativo e riflettono concezioni storiche dell'autore. Le indicazioni relative alla salute, alla respirazione, alla mente, agli affari e alle finanze non costituiscono consulenza medica, psicologica o finanziaria e non sostituiscono le indicazioni di professionisti qualificati.

INDICE

INTRODUZIONE	4
LEZIONE I. LA CONCENTRAZIONE TROVA LA VIA	5
LEZIONE II. IL DOMINIO DI SÉ: IL POTERE AUTODIRETTIVO DELLA CONCENTRAZIONE	7
LEZIONE III. COME OTTENERE CIÒ CHE VOLETE MEDIANTE LA CONCENTRAZIONE	11
LEZIONE IV. LA CONCENTRAZIONE, LA FORZA SILENZIOSA CHE PRODUCE RISULTATI IN OGNI ATTIVITÀ	12
LEZIONE V. COME IL PENSIERO CONCENTRATO COLLEGA TUTTA L'UMANITÀ	14
LEZIONE VI. L'ADDESTRAMENTO DELLA VOLONTÀ DI FARE	16
LEZIONE VII. LA DOMANDA MENTALE CONCENTRATA	18
LEZIONE VIII. LA CONCENTRAZIONE DONA EQUILIBRIO MENTALE	20
LEZIONE IX. LA CONCENTRAZIONE PUÒ VINCERE LE CATTIVE ABITUDINI	22
LEZIONE X. RISULTATI NEGLI AFFARI MEDIANTE LA CONCENTRAZIONE	25
LEZIONE XI. CONCENTRATEVI SUL CORAGGIO	28
LEZIONE XII. CONCENTRATEVI SULLA RICCHEZZA	30
LEZIONE XIII. POTETE CONCENTRARVI, MA LO FARETE?	32
LEZIONE XIV. L'ARTE DI CONCENTRARSI MEDIANTE ESERCIZI PRATICI	34
LEZIONE XV. CONCENTRATEVI PER NON DIMENTICARE	41
LEZIONE XVI. COME LA CONCENTRAZIONE PUÒ REALIZZARE IL VOSTRO DESIDERIO	42
LEZIONE XVII. IDEALI SVILUPPATI MEDIANTE LA CONCENTRAZIONE	44
LEZIONE XVIII. IL CONTROLLO MENTALE ATTRAVERSO LA CREAZIONE	46
LEZIONE XIX. SVILUPPO DI UNA VOLONTÀ CONCENTRATA	48
LEZIONE XX. RIESAME DELLA CONCENTRAZIONE	52

INTRODUZIONE

Sappiamo tutti che, per realizzare una determinata cosa, dobbiamo concentrarci. Imparare a concentrarsi è di grandissimo valore. Per riuscire in qualsiasi cosa, dovete essere capaci di concentrare l'intero vostro pensiero sull'idea che state sviluppando.

Non scoraggiatevi se, all'inizio, non riuscite a mantenere il pensiero sull'argomento molto a lungo. Sono pochissimi quelli che ci riescono. Sembra un fatto singolare che sia più facile concentrarsi su qualcosa che non ci fa bene che su qualcosa di benefico. Questa tendenza viene superata quando impariamo a concentrarci consapevolmente.

Se praticherete ogni giorno soltanto alcuni esercizi di concentrazione, vi accorgete che ben presto svilupperete questo meraviglioso potere.

Il successo è assicurato quando siete capaci di concentrarvi, perché allora siete in grado di utilizzare a vostro vantaggio tutti i pensieri costruttivi e di escludere tutti quelli distruttivi. È di grandissimo valore riuscire a pensare soltanto a ciò che sarà benefico.

Vi siete mai fermati a riflettere su quale parte importante abbiano nella vostra vita i vostri pensieri, i pensieri concentrati? Questo libro mostra i loro effetti di vasta portata e sempre presenti.

Troverete queste lezioni molto pratiche. Ho sottoposto gli esercizi a prove approfondite. Sono disposti in modo che possiate notare un miglioramento fin dall'inizio, e questo vi darà incoraggiamento. Indicano modi in cui potete aiutare voi stessi.

L'uomo è una creatura meravigliosa, ma deve essere addestrato e sviluppato per essere utile. Ogni uomo può compiere una grande opera se viene risvegliato a dare il meglio di sé. Ma anche l'uomo più grande non realizzerebbe molto se gli mancassero concentrazione e impegno. I nani possono spesso compiere il lavoro dei giganti quando vengono trasformati dal potere quasi magico di una grande concentrazione mentale. Ma i giganti compiranno soltanto il lavoro dei nani quando mancano di questo potere.

Otteniamo di più mediante la concentrazione che mediante l'attitudine; l'uomo che apparentemente è più adatto a un posto non è sempre quello che lo occupa meglio. È l'uomo che si concentra su ogni sua possibilità a fare un'arte tanto del proprio lavoro quanto della propria vita.

Ogni vostro reale progresso deve provenire dal vostro sforzo individuale.

Questo corso di lezioni vi stimolerà e vi ispirerà a conseguire il successo; vi porterà in perfetta armonia con le leggi del successo. Vi darà una presa più salda sui vostri doveri e sulle vostre responsabilità.

I metodi di concentrazione del pensiero esposti in quest'opera, se messi in pratica, apriranno vie interiori che vi collegheranno alle eterne leggi dell'Essere e alla loro inesauribile base di verità immutabile.

Poiché le persone sono molto diverse tra loro, è impossibile dare istruzioni che abbiano lo stesso valore per tutti. In queste lezioni l'autore ha cercato di risvegliare ciò che è nell'anima e che forse il libro non esprime. Studiate dunque queste lezioni come mezzo per risvegliare e addestrare ciò che è dentro di voi. Fate in modo che tutti i vostri atti e pensieri abbiano l'intensità e il potere della concentrazione.

Per trarre davvero il massimo beneficio da queste lezioni dovrete leggere una pagina, poi chiudere il libro e richiamarne alla mente, con attenzione, le idee. Se lo farete, ben presto coltiverete un'abitudine mentale alla concentrazione che vi permetterà di leggere a velocità normale e di ricordare tutto ciò che leggete.

LEZIONE I. LA CONCENTRAZIONE TROVA LA VIA

Ognuno possiede due nature. Una vuole farci avanzare e l'altra vuole trascinarci indietro. Quella che coltiviamo e sulla quale ci concentriamo decide ciò che saremo alla fine. Entrambe le nature cercano di ottenere il controllo. La volontà, da sola, decide l'esito. Un uomo, con un supremo sforzo della volontà, può cambiare l'intero corso della propria vita e quasi compiere miracoli. Potreste essere voi quell'uomo. Potete esserlo se Volete esserlo, perché la Volontà può trovare una via o crearne una.

Potrei facilmente riempire un libro di casi in cui uomini che procedevano faticosamente in modo ordinario e prosaico furono all'improvviso scossi e, come risvegliandosi da un sonno, svilupparono le possibilità che erano dentro di loro e da quel momento divennero persone diverse. Voi soli potete decidere quando arriverà il punto di svolta. È una questione di scelta se permettiamo al nostro sé più divino di governarci oppure se ci lasciamo governare dalla parte brutta che è in noi. Nessun uomo è costretto a fare qualcosa che non vuole fare. Egli è dunque il direttore della propria vita, se vuole esserlo. Ciò che facciamo è il risultato del nostro addestramento. Siamo come creta malleabile e possiamo essere completamente controllati dal potere della nostra volontà.

L'abitudine è qualcosa che si acquisisce. Sentite dire: «Ha questo o quello per natura, è tutto suo padre», intendendo che non fa altro che ciò che facevano i suoi genitori. Molto spesso è così, ma non vi è alcuna ragione perché debba esserlo, poiché una persona può spezzare un'abitudine nel momento stesso in cui padroneggia l'«Io voglio». Un uomo può essere stato un «buono a nulla» per tutta la vita fino a questo preciso minuto, ma da questo momento può cominciare a valere qualcosa. Perfino uomini anziani sono cambiati improvvisamente e hanno compiuto meraviglie. «Ho perduto la mia occasione», dice qualcuno. Può essere vero, ma con la pura forza della volontà possiamo trovare una via che ci conduca a un'altra occasione. Non vi è verità nel detto secondo cui l'occasione bussa alla nostra porta una sola volta nella vita. Il fatto è che l'occasione non viene mai a cercarci; siamo noi a doverla cercare. Quella che di solito si rivela l'occasione di un uomo è stata la perdita di un altro. Oggi il cervello di un uomo si misura con quello di un altro. Spesso è la rapidità dell'azione mentale a determinare il risultato. Un uomo pensa: «Lo farò», ma mentre rimanda, l'altro va avanti e compie il lavoro. Entrambi hanno la stessa occasione. Il primo si lamenterà dell'occasione perduta. Ma questo dovrebbe insegnargli una lezione, e gliela insegnerà, se sta cercando il sentiero che conduce al successo.

Molte persone leggono buoni libri, ma dicono di non ricavarne molto. Non si rendono conto che tutto ciò che un libro o un corso di lezioni può fare è risvegliarle alle loro possibilità; stimolarle a usare il potere della propria volontà. Potete insegnare a una persona da ora fino al giorno del giudizio, ma quella persona saprà soltanto ciò che avrà imparato da sé. «Potete condurla alla fonte, ma non potete costringerla a bere».

Una delle pratiche più benefiche che conosco consiste nel cercare il bene in ogni persona e in ogni cosa, perché in tutte le cose vi è del bene. Incoraggiamo una persona vedendo le sue buone qualità e aiutiamo anche noi stessi cercandole. Otteniamo la sua benevolenza, che talvolta è un bene preziosissimo. Riceviamo indietro ciò che emaniamo. Arriva un momento in cui quasi tutti noi abbiamo bisogno di incoraggiamento, di essere risollepati. Formate dunque l'abitudine di incoraggiare gli altri e scoprirete che è un tonico meraviglioso sia per coloro che vengono incoraggiati sia per voi stessi, perché riceverete in cambio pensieri incoraggianti ed elevanti.

La vita ci offre l'opportunità di migliorare. Ma che lo facciamo o no dipende da quanto riusciamo a essere all'altezza di ciò che ci si aspetta da noi. Il primo giorno di ogni mese una persona dovrebbe sedersi ed esaminare i progressi compiuti. Se non è stata all'altezza delle «aspettative», dovrebbe scoprirne la ragione e, con uno sforzo supplementare, raggiungere la misura richiesta la volta successiva. Ogni volta che restiamo indietro rispetto a ciò che avevamo progettato di fare perdiamo esattamente quella parte, perché quel tempo è trascorso per sempre. Possiamo trovare una ragione per averlo fatto, ma la maggior parte delle scuse è un misero sostituto dell'azione. La maggior parte delle cose è possibile. Il nostro compito può essere difficile, ma più difficile è il compito, maggiore è la ricompensa. Sono le cose difficili a svilupparci davvero; tutto ciò che richiede soltanto un piccolo sforzo utilizza pochissime delle nostre facoltà e produce un raccolto scarso di risultati. Non rifuggite dunque da un compito difficile, perché portarne a termine uno spesso ci reca più beneficio di una dozzina di trionfi minori.

So che ogni uomo disposto a pagare il prezzo può avere successo. Il prezzo non consiste nel denaro, ma nello sforzo. La prima qualità essenziale per il successo è il desiderio di fare, di essere qualcosa. La cosa successiva è imparare come farlo; quella dopo ancora è metterlo in esecuzione. L'uomo più capace di realizzare qualcosa è quello dalla mente ampia; l'uomo che ha acquisito conoscenze che, è vero, possono essere estranee a quel caso particolare, ma che nondimeno hanno un certo valore in tutti i casi. Perciò l'uomo che vuole avere successo deve essere aperto; deve acquisire tutta la conoscenza possibile; deve essere ben informato non soltanto su un ramo della propria attività, ma su ogni sua parte. Un uomo simile consegue il successo.

Il segreto del successo consiste nel cercare sempre di migliorare voi stessi, non importa dove vi troviate o quale sia la vostra posizione. Imparate tutto ciò che potete. Non cercate di vedere quanto poco potete fare, ma quanto potete fare. Un uomo del genere sarà sempre richiesto, perché si costruisce la reputazione di essere intraprendente e instancabile. Vi sarà sempre posto per lui, perché le aziende progressiste non lasciano andare via un uomo così dal proprio impiego, se possono evitarlo.

L'uomo che arriva al vertice è quello tenace, coraggioso e laborioso, mai il lavoratore timido, incerto e lento. Raramente un uomo non ancora messo alla prova viene posto in una posizione di responsabilità e potere. L'uomo scelto è uno che ha fatto qualcosa, che ha ottenuto risultati in qualche campo o che ha assunto la guida nel proprio reparto. Viene messo lì per la reputazione di imprimere vigore e forza ai propri sforzi e perché in precedenza ha dimostrato di possedere coraggio e determinazione.

L'uomo scelto nel momento cruciale non è di solito un genio; non possiede più talento degli altri, ma ha imparato che i risultati possono essere prodotti soltanto da uno sforzo concentrato e instancabile. Ha imparato che i «miracoli» negli affari non «accadono» semplicemente. Sa che l'unico modo perché accadano è attenersi a un proposito e portarlo fino in fondo. Questo è l'unico segreto del perché alcuni riescono e altri falliscono. L'uomo di successo si abitua a vedere le cose realizzate e si sente sempre sicuro del successo. L'uomo che fallisce si abitua a vedere il fallimento, se lo aspetta e lo attira a sé.

È mia opinione che, con il giusto tipo di addestramento, ogni uomo potrebbe avere successo. È davvero un peccato che tanti uomini e donne, ricchi di capacità e talento, vengano lasciati andare sprecati, per così dire. Un giorno spero di vedere un filantropo milionario fondare una scuola per l'addestramento di coloro che hanno fallito. Sono certo che non potrebbe impiegare meglio il proprio denaro. Nel giro di un anno la scienza della psicologia pratica potrebbe fare meraviglie per lui. Potrebbe avere agenzie incaricate di cercare uomini che hanno perduto la presa su se stessi; che, a causa di un'indisposizione, hanno indebolito la propria volontà; che, per qualche dolore o disgrazia, si sono scoraggiati. All'inizio tutto ciò di cui hanno bisogno è un piccolo aiuto per rimettersi in piedi, ma di solito ricevono invece un altro colpo verso il basso. Il risultato è che i loro poteri latenti non si sviluppano mai e tanto loro quanto il mondo ne escono perdenti. Confido che, in un futuro prossimo, qualcuno colga l'opportunità di impiegare una parte dei propri milioni per risvegliare uomini che hanno cominciato a vacillare. Tutto ciò che occorre mostrare loro è che dentro di essi vi è una fonte onnipotente pronta ad aiutarli, purché ne facciano uso. Le loro menti devono soltanto essere rivolte dalla disperazione alla speranza perché possano riprendere saldamente la presa.

Quando oggi un uomo perde la presa, deve conquistare la propria redenzione mediante la sua stessa volontà. Riceverà poco incoraggiamento o pochi consigli di natura ispiratrice. Di solito deve ritrovare da solo la strada giusta. Deve smettere di disperdere le proprie energie e rivolgere l'attenzione alla costruzione di una carriera utile. Oggi dobbiamo vincere da soli le nostre tendenze debilitanti. Non aspettatevi che qualcuno vi aiuti. Raccogliete tutte le vostre forze, prendete ferme risoluzioni e decidete di vincere le vostre debolezze e i vostri vizi. In realtà nessuno può farlo al posto vostro. Può incoraggiarvi; questo è tutto.

Non riesco a pensare a nulla, salvo la mancanza di salute, che dovrebbe impedire a una persona di avere successo. Non vi è altro svantaggio che non dovrete essere capaci di superare. Per superare uno svantaggio, tutto ciò che occorre è usare più determinazione, tenacia e volontà.

L'uomo dotato di tenacia e volontà può essere povero oggi e ricco nel giro di pochi anni; il potere della volontà è un bene migliore del denaro; la Volontà vi porterà oltre gli abissi del fallimento, se soltanto le darete la possibilità di farlo.

Gli uomini che sono saliti alle posizioni più elevate hanno di solito dovuto conquistare le proprie vittorie contro grandi avversità. Pensate alle difficoltà affrontate da molti dei nostri inventori prima di raggiungere il successo. Di solito furono molto incompresi da parenti e amici. Molto spesso non disponevano nemmeno del minimo necessario per vivere; eppure, grazie alla pura determinazione e a un coraggio risoluto, riuscirono in qualche modo a resistere finché non perfezionarono le proprie invenzioni, che in seguito contribuirono grandemente a migliorare le condizioni degli altri.

Tutti vogliono davvero fare qualcosa, ma sono pochi quelli disposti a compiere lo sforzo necessario e a fare il sacrificio richiesto per ottenerla. Vi è un solo modo per realizzare qualsiasi cosa, ed è andare avanti e farla. Oggi un uomo può realizzare quasi qualunque cosa, se decide con tutto il cuore di farla e non permette a nulla di interferire con il proprio progresso. Gli ostacoli vengono rapidamente superati dall'uomo che si mette in cammino per realizzare il desiderio del proprio cuore. Più «grande» è l'uomo, più piccolo gli appare l'ostacolo. Più «piccolo» è l'uomo, più grande gli appare l'ostacolo. Guardate sempre al vantaggio che ottenete superando gli ostacoli, e questo vi darà il coraggio necessario per vincerli.

Non aspettatevi che la navigazione sia sempre facile. Alcuni tratti del vostro viaggio saranno probabilmente difficili. Non lasciate che i tratti accidentati vi mettano fuori combattimento. Continuate il viaggio. Proprio il modo in cui affrontate la tempesta mostra di quale stoffa siete fatti. Non sedetevi mai a lamentarvi dei tratti difficili, ma pensate a quanto furono piacevoli quelli sereni. Guardate con gioia le pianure tranquille che si stendono davanti a voi.

Non lasciate che una battuta d'arresto vi fermi. Consideratela soltanto un incidente da superare prima di poter raggiungere la vostra meta.