

Cari lettori

vi ringrazio innanzitutto per la fiducia che mi avete accordato iscrivendovi a "Crescere 2". Con questa lettera inizio il programma che prevede la spedizione di una lettera al primo ed al terzo venerdì di ogni mese.

Come già comunicato questa Mailing List fornirà una serie di informazioni ed esercizi utili per chi intende incamminarsi sul sentiero spirituale. Ben sapendo quanto poco sia il tempo che la vita moderna lascia a disposizione eviterò lunghi discorsi: ogni lettera sarà succinta e significativa; ogni esercizio pratico ed effettuabile senza "troppi sforzi".

Alcuni di voi mi hanno chiesto se è possibile creare un gruppo di discussione. Se qualcuno ha piacere di conoscere altri partecipanti me lo scriva e renderò noto a tutti gli iscritti il suo nome, cognome ed e-mail (null'altro). Resta comunque inteso che questa Mailing List non si assume alcuna responsabilità per quanto verrà detto tra questi iscritti che comunicano tra loro. Io, comunque, sarò sempre disponibile per dare una risposta, informazioni o chiarimenti inerenti al lavoro svolto.

ATTENZIONE: questa lettera contiene delle lettere accentate (î èàdùé), se qualcuno di voi non le riceve bene è pregato di comunicarmelo immediatamente, grazie.

Troverete le istruzioni per prelevare gli arretrati ed altre cose interessanti sul sito:

www.viveremeglio.org.

Augurandovi un buon lavoro, vi invio un cordialissimo saluto, :O)

Mario dr. Rizzi

--- ML CRESCERE 2 ---

Lettera n. 1

Sito correlato: www.viveremeglio.org

Coordinatore: Dr. Mario Rizzi
Spedita in settembre.

SOMMARIO:

PARTE TEORICA: UN BRANO SU CUI RIFLETTERE

Riferimento biblico

PARTE PRATICA: IL SORRISO CHE GUARISCE

Effetti di un sorriso

Il sorriso interiore

Come sorridere agli organi

Riferimenti bibliografici

PARTE TEORICA: UN BRANO SU CUI RIFLETTERE (1 e 2)

L'involuzione

Molti millenni fa, l'Assoluto o Dio Padre, esce dal suo stato di pralaya (riposo), ed emana da Sé l'universo creando la materia atomica dei 7 Mondi o piani della manifestazione, ovvero:

--- Nome orientale -----

--- Nome occidentale -----

- 7) Divino o Adi
- 6) Monadico o Anupadaka
- 5) Spirituale o Atmico
- 4) Intuitivo o Buddhico
- 3) Mentale:
 - superiore o causale
 - inferiore o mente concreta
- 2) Mondo Astrale
- 1) Fisico e Doppio eterico

- 7) Mondo di Dio
- 6) Mondo degli Spiriti vergini
- 5) Mondo dello Spirito divino
- 4) Mondo dello Spirito vitale
- 3) Mondo Mentale:
 - superiore (astratto)
 - inferiore (concreto)
- 2) Mondo del desiderio
- 1) Mondo Fisico e Doppio eterico

L'evoluzione

Dopo essere scesa fino a creare il livello atomico del mondo materiale (involuzione) l'energia divina inizia a risalire (evoluzione), e guidata dall'intelligenza, crea gli abitanti del regno minerale, vegetale ed animale, rispettivamente primo, secondo e terzo Regno della Natura.

La nascita dell'uomo

Passano i millenni ed alcuni animali evolvono al punto di poter accogliere dentro di sé una scintilla divina, detta spirito o Monade. Essi diventano singoli individui ed il loro insieme costituisce il genere umano che forma il quarto Regno della Natura.

La necessità di più vite

Siccome le potenzialità insite nello spirito umano sono innumerevoli, una vita sola non basta al loro sviluppo. Per questa ragione lo spirito assume un corpo fisico (nascita) e fa determinate esperienze, quindi lo lascia (morte) e si prepara a rinascere di nuovo, arricchito dalle esperienze fatte nelle vite precedenti.

Le Guide

Per seguire l'evoluzione in atto arrivano sulla Terra alcuni Esseri altamente evoluti provenienti da altri pianeti. Essi, tra l'altro, aiutano gli uomini a sviluppare l'abilità manuale e le donne a coltivare la bellezza e l'armonia.

La Legge del Karma

Siccome l'uomo è assai rozzo, si parla di 20.000 anni fa, gli Esseri che lo stanno guidando stabiliscono, per aiutarlo a crescere, la Legge di causa ed effetto (o Karma), da questo momento "così come uno semina, così raccoglierà". La Legge del Karma, su quell'umanità primitiva, agisce assai rapidamente, pertanto gli uomini possono collegare l'effetto con la causa e, "se vogliono", correggere il loro comportamento.

I pionieri

Passano i millenni ed alcuni uomini, detti "i pionieri", sviluppano il loro Corpo spirituale (o Manto nuziale) al punto da poter essere "Iniziati nei Misteri". Da questo momento possono vivere coscientemente nei mondi sottili e, dopo la morte del corpo fisico, non hanno più la necessità di dover rinascere ancora: hanno ottenuto "la resurrezione dalla carne". Questi uomini, con altri Maestri di provenienza extra-planetaria, costituiscono la Gerarchia Planetaria o Fratellanza Bianca che guida il nostro pianeta.

Come crescere spiritualmente?

Siamo nel 1998, altri uomini si sono aggiunti alla Gerarchia ma la maggioranza non ha ancora sviluppato il corpo spirituale al punto da poter conseguire la prima Iniziazione. Mentre la loro Anima tende a motivarli affinché compiano le azioni corrette per lo sviluppo spirituale, il mondo esterno crea le situazioni affinché tali motivazioni restino quasi sempre inascoltate.

Non solo, ma vi è un fiorire di sette, centri e scuole dove viene proposto lo sviluppo spirituale, o altre cose concernenti lo spirito (pace interiore, ecc.), in cambio di denaro.

In tutta questa confusione è logico chiedersi quale possa essere il giusto modo di percorrere il sentiero spirituale. L'unica risposta possibile è questa: per evolvere spiritualmente è necessario sviluppare il proprio corpo spirituale. Solo quando sarà sufficientemente luminoso la sua luce attirerà l'attenzione di un Maestro che, da quel momento, pur restando nascosto e sconosciuto, ispirerà i nostri pensieri e le nostre azioni nel modo più opportuno.

Come hanno insegnato vari Maestri, la vera risposta è una sola però, siccome richiede lavoro e sacrificio, ne sono fiorite molte altre, magari più comode ed allettanti, ma che non portano al risultato desiderato.

Come lavorano i Maestri

E' bene precisare che i veri Maestri non lavorano a livello mentale-emozionale, pertanto non si presentano, non fanno corsi, non danno lezioni, né pubbliche né private, e non comunicano con la telescrittura. Essi mandano il loro messaggio a livello animico e l'aspirante spirituale deve stare attento ad ascoltare questo impulso che viene dal cuore.

RIFERIMENTO BIBLICO

L'importanza del Corpo spirituale

Nel seguente brano del Vangelo, viene illustrato il ritorno del Cristo (il Re) ed insegna che coloro che non hanno ancora sviluppato il Corpo spirituale (o Manto nuziale), non possono partecipare alla vita celeste.

- Poi il Re disse ai suoi servi: "Il banchetto nuziale è pronto, ma gli invitati non ne erano degni; andate ora ai crocicchi delle strade e tutti quelli che troverete, chiamateli alle nozze". Usciti nelle strade, quei servi raccolsero quanti ne trovarono, buoni e cattivi, e la sala si riempì di commensali.

Il Re entrò per vedere i commensali e, scorto un tale che non indossava l'abito nuziale, gli disse: "Amico, come hai potuto entrare qui senz'abito nuziale?", ed egli ammutolì. Allora il Re ordinò ai servi: "Legatelo mani e piedi e gettatelo fuori nelle tenebre; là sarà pianto e stridore di denti. Perché molti sono chiamati, ma pochi eletti" (Mt 22, 8-12).

PARTE PRATICA: IL SORRISO CHE GUARISCE

"Un sorriso che non dai, è un sorriso che non riceverai".

Probabilmente avrete notato che i depressi fanno fatica ad essere allegri. Possono lavorare come dannati, ma fanno una grande fatica e quasi non riescono ad usare un piccolo muscolo: lo zigomatico maggiore, quel muscoletto che, fermo sullo zigomo, tira i lati della bocca verso l'alto e l'esterno nel più bello dei sorrisi.

Bene, il depresso non ride, non può ridere!... Il cervello, infatti, manda un impulso che blocca quel muscolo. Non pretendo che sia fisiologia, ma l'effetto finale è questo.

Proponiamo ora un vero e proprio esercizio, basato sul fatto che i muscoli del volto sono influenzati (ed influenzano) la mente subconscia. Pertanto se una persona tista o depressa, si sforza di sorridere pian piano cambia il suo atteggiamento e diventa anche più simpatica.

Esercizio pratico: superate tutte le difese, i ragionamenti fallaci, le scuse, "ma è ridicolo!" eccetera, si atteggi la bocca (i più volenterosi anche il volto) in un bel sorriso. Il cervello che è logico, ma di buon senso non ne possiede neanche un po', si spaesa: "Mah, è il caso di ridere? Bah, mi sarò sbagliato!", e gira l'interruttore verso l'allegria.

Facile? Difficilissimo! Pochi avranno l'animo di farlo, anche perché il primo "sorriso" si presenta come una maschera grottesca. Si crede di ridere e invece si chiude un occhio, eccetera... I volti amati dei familiari sono soffusi di imbarazzo e di sgomento: "Caro stai male?", "Sì, sto male e me la rido a crepapelle!!", urlerete voi tra un tentativo e l'altro, ma giù sulla strada della vittoria, come Napoleoni sul Moncenisio.

Il tempo per far questo è lungo quanto si impiega in "seicento" a percorrere 3 chilometri, quanto ne impiegai io per scoprire e applicare felicemente questa tecnica.

Ruggero Dujany

EFFETTI DI UN SORRISO

Arricchisce chi lo riceve, senza impoverire chi lo dona.
Un sorriso non costa nulla e produce molto:
non dura che un istante, ma nel ricordo può essere eterno.
Nessuno è così ricco da poterne fare a meno
e nessuno è così povero da non meritarselo.
Creatore di felicità in casa, negli affari è un sostegno,
è il segno sensibile dell'amicizia profonda.
Un sorriso dà riposo alla stanchezza,
nello scoraggiamento rinnova il coraggio,
nella tristezza è consolazione,
è l'antidoto naturale di tutte le nostre pene.
Ma è un bene che non si può comperare,
né rubare, né prestare,
poiché solo ha valore dall'istante in cui si dona.
Se poi incontrerete talora chi l'aspettato sorriso a voi non dona,
siate generosi e date il vostro,
perché nessuno ha tanto bisogno di sorriso
come chi ad altri non sa darlo.

Anonimo

IL SORRISO INTERIORE (3)

I problemi organici sono spesso collegati ad emozioni negative così come le medesime possono insorgere a causa di problemi organici. Il Sorriso Interiore è una valida tecnica taoista che si basa sull'energia che si può raccogliere nel centro (chakra) tra le sopracciglia. Questa energia, una volta inviata ai vari organi del corpo, porta a loro ed a noi un senso di benessere e felicità, aiutandoci a contrastare stress, tensioni e disarmonie psicofisiche.

Chi è ammalato o debole nei polmoni può provare tristezza o depressione. Un fegato surriscaldato o congestionato può provocare rabbia o malumore, mentre la sua debolezza può provocare un calo di produttività ed una mancanza di controllo o equilibrio. Un cuore surriscaldato, può causare impazienza, odio, e persino crudeltà; la sua debolezza può dare luogo ad una mancanza di calore e vitalità. La debolezza della milza, stomaco o pancreas può produrre preoccupazione, ansia ed una mancanza della stabilità. La debolezza dei reni può provocare paura, mancanza di forza di volontà ed ambizione.

Un sorriso genuino emette un'energia di simpatia che ha il potere di riscaldare e guarire. Imparando a sorridere internamente agli organi ed alle ghiandole, il corpo intero si sentirà amato ed apprezzato. In questo modo anche l'energia vitale avrà modo di fluire più facilmente e percorrerà il tutto il corpo come se fosse una cascata. Quando si sorride ai propri organi le energie negative gradualmente cambiano e si trasformano in energie vitali e positive.

Come sorridere agli organi

Nell'inizio, può essere necessario spendere vari minuti per completare questo esercizio, nel tempo la pratica quotidiana accorcerà questo periodo. Sugeriamo di avvalersi di un libro di anatomia e controllare il colore, la forma e l'ubicazione di ogni organo e ghiandola con cui verrà fatta l'esercitazione.

Per un miglior effetto di questo esercizio è bene che, dopo aver sorriso ad un organo, si immagini il medesimo che sorride a noi. Ricordiamo che i nostri organi non sono mai stati e non possono essere "nostri nemici", siamo noi che ne disturbiamo il funzionamento con l'alimentazione innaturale, lo stress e le emozioni negative. Pertanto, lo stabilire un buon rapporto con essi può essere altamente benefico e produttivo ed aiuterà a dissipare le energie negative ad essi correlate.

1. Siedi sull'orlo di un sedia dura o un panchetto, con la mano destra nella sinistra appoggiate nel grembo. Occhi chiusi, lingua contro il palato.
2. Inizia la meditazione immaginando una fonte di energia benefica e radiante proprio davanti al tuo volto. Questa fonte può essere il tuo stesso volto sorridente, o quello di qualcuno che tu ami e rispetti. Potrebbe anche essere l'immagine di un momento in cui ti sentisti profondamente in pace, forse un'alba radiosa, un caldo tramonto o la quiete di una foresta.
3. Diventa consapevole del centro tra le sopracciglia, rilassa la fronte ed attira l'energia immaginando che essa entri avvolgendosi a spirale; una spirale che tu vedi entrare nel senso contrario a quello delle lancette dell'orologio.
4. Manda un sorriso alla ghiandola timo ed al cuore. Senti come il cuore si apre con amore, gioia, e felicità. Resta a sorridere al tuo cuore tutto il tempo necessario per sentirlo rilassato ed espanso con amorevole energia.
5. Manda un sorriso a: polmoni, fegato, pancreas, milza, reni ed organi genitali. Ringraziali per il lavoro che fanno per te.
6. Ritorna la tua attenzione agli occhi. Crea un grande sorriso ed attira altra energia nel punto tra le sopracciglia.
7. Manda un sorriso verso il tratto intestinale: l'esofago, lo stomaco, l'intestino tenue, l'intestino crasso, la vescica e l'uretra.
8. Ritorna la tua attenzione agli occhi. Crea un grande sorriso ed attira altra energia nel punto tra le sopracciglia.
9. Manda un sorriso al cervello, alla pituitaria, al talamo ed alla ghiandola pineale. Sorridi anche verso il basso, alla colonna spinale.
10. Ritorna la tua attenzione agli occhi. Crea un grande sorriso ed attira altra energia nel punto tra le sopracciglia.
11. Manda un grande sorriso al corpo intero.
12. Raccogli l'energia nel centro dell'ombelico (un punto situato qualche centimetro sotto l'ombelico).

Per gli uomini: copri l'ombelico con entrambe le mani, la sinistra sopra la destra. Espandi l'energia a spirale con 36 rotazioni delle mani nel senso delle lancette dell'orologio. Quindi attira l'energia con 24 rotazioni nel senso contrario a quello delle lancette dell'orologio.

Per le donne: copri l'ombelico con entrambe le mani, la destra sopra la sinistra. Espandi l'energia a spirale con 36 rotazioni delle mani nel senso contrario a quello lancette dell'orologio. Quindi attira l'energia con 24 rotazioni nel senso uguale a quello delle lancette dell'orologio.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

Ringraziamo tutti gli autori, che, con il loro lavoro hanno permesso questa raccolta e ci scusiamo qualora avessimo fatto qualche errore nel citare la fonte originale del materiale presentato.

Il numerino vicino al titolo, qualora utilizzato con i riferimenti bibliografici, permette di conoscere la fonte del brano proposto.

1) Max Heindel, *La Cosmogonia dei Rosacroce*,
Edizioni del Cigno, Peschiera del Garda (VR).

2) Giuseppe Filipponio, *La via della Luce*,
Centro Verso la Luce, Via Laurentina 622 - 00143 Roma.

3) Mantak - Maneewan Chia, *Awaken Healing Light of the Tao*,
Healing Tao Books - Huntington, New York, U.S.A.

* * *

