

--- ML CRESCERE 2 ---

Lettera n. 2

Arretrati ed altro materiale in: www.viveremeglio.org

Coordinatore: Dr. Mario Rizzi
Spedita in ottobre.

SOMMARIO:

IL SONNO

IL RISVEGLIO... UNA NUOVA NASCITA

Perché non è bene impigrire nel letto
L'importanza del primo pensiero
La preghiera del risveglio

COME LAVARSI

NOI TUTTI SIAMO PREZIOSI AGLI OCCHI DI DIO

La tecnica dell'offerta
La benedizione a tutte le genti

PARTE PRATICA

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

IL SONNO (1)

Il sonno non è affatto uno stato d'inattività come in generale si crede. Se così fosse, il corpo non sarebbe, risvegliandosi al mattino, in condizioni diverse da quelle in cui era addormentandosi la sera; la sua stanchezza sarebbe la stessa. Al contrario il sonno è un periodo d'intensa attività e più questa è intensa, maggiore è il suo valore, perché il sonno elimina i veleni prodotti dai tessuti distrutti con l'attività mentale e fisica del giorno. I tessuti sono ricostituiti ed il ritmo del corpo ristabilito. Più radicalmente questo lavoro si compie, maggiore è il beneficio che deriva dal sonno.

Durante il sonno l'Ego porta la mente ed il corpo astrale nel mondo astrale lasciando i veicoli inferiori (corpo fisico e parte del doppio eterico) abbandonati al sonno. Nel mondo astrale, vengono rigenerati sia la mente che il corpo astrale e, terminato tale lavoro, essi incominciano ad agire sul doppio eterico rimasto col corpo denso dormiente che, a sua volta, restaura tutto ciò che nel corpo fisico era stato distrutto dall'attività quotidiana....

Appunto per questa attività, che tende a restaurare l'armonia, il sonno vale più del medico per il mantenimento della salute. Il semplice riposo non ha alcun valore se paragonato al sonno. Soltanto quando i veicoli superiori si trovano nel Mondo del Desiderio, vi è una completa cessazione del deterioramento ed un afflusso di forza riparatrice.

IL RISVEGLIO... UNA NUOVA NASCITA (3)

Perché non è bene impigrire nel letto (2)

Chi, dopo il risveglio, rimane ancora a lungo a letto, si espone ad alcuni pericoli psichici. Sarà tentato di restare immerso nel torpore, in una ebbrezza astrale, nella quale fluttuano certi pensieri di pigrizia e di sensualità. Trascurare questo fatto può essere sufficiente per annientare la propria volontà,

Errore. Il segnalibro non è definito.

modificare il proprio carattere e deformarlo per sempre. Questa abitudine crea un essere pigro, immerso unicamente nella propria immaginazione e portato al piacere.

Il risveglio, a tutti gli effetti, assomiglia ad una nuova nascita perché i corpi sottili rientrano nel corpo fisico per iniziare le consuete attività. Questo è un momento assai importante perché, con un opportuno esercizio è possibile aiutare il cervello fisico a percepire le altissime vibrazioni dei mondi superiori prima che vengano spente completamente; fenomeno che spiega perché taluni non riescono a ricordarsi dei loro sogni.

Così ci istruisce Max Heindel:

"Tutto ciò che qui possiamo fare, consiste nel dare un'indicazione dei primi passi che conducono all'acquisto della facoltà della chiaroveggenza volontaria.

"Il momento più favorevole per esercitarsi è il mattino, al risveglio, prima cioè che qualsiasi angustia o cura della vita quotidiana sia penetrata nella mente. Si è proprio allora tornati dai Mondi superiori e quindi è più facile rimettersi in contatto con essi che non in qualsiasi altro momento della giornata. Non aspettate di vestirvi o di sedervi sul letto, ma, appena svegli, rilassate completamente il corpo ed il vostro primo pensiero sia di natura elevata, in questo modo il cervello fisico aumenterà le sue vibrazioni e sarà più impressionabile con quanto l'Ego si porta appresso ritornando dai mondi superiori".

L'importanza del primo pensiero (4)

L'uomo è un corpo magnetico vibrante. Su di lui convergono ogni minuto migliaia di radiazioni che possono mantenerlo sano o anche danneggiarlo, a seconda di come si comporta durante la giornata e soprattutto di come si "programma la mattina appena sveglio".

Non appena l'uomo si sveglia, ed i suoi sensi entrano in attività, migliaia di raggi penetrano in lui in misura maggiore o minore... solitamente chi non conosce queste cose è in balia di queste radiazioni, mentre una persona informata le sceglie affinché possano esserle di aiuto per tutta la giornata.

La persona che non conosce, quella che si interessa solo delle cose mondane, appena sveglia inizia subito a pensare ai propri problemi, alle persone che dovrà contattare ed alle sue condizioni fisiche. Tutto il resto, le cose divine e spirituali, restano al di fuori del suo raggio di pensiero e d'azione. Una tale persona è come un recipiente in cui si raccolgono le più svariate radiazioni, infatti, nello stesso istante in cui si occupa dei suoi problemi, siano essi passati, presenti o futuri, raccoglie un tipo di energie che aspettano solo di essere richiamate per entrare in attività.

Agendo in questo modo, essa non attira soltanto gli elementi che si trovano nella sua aura, ma spesso anche le vibrazioni di quelle persone a cui ha pensato appena sveglia ed i cui problemi hanno una relazione con i suoi. Queste persone, purtroppo, non sanno che nel mondo ci sono molte vibrazioni negative, che aspettano soltanto di poter esercitare il loro influsso sull'uomo e fargli fare delle scelte infelici.

Va ricordato che basta un solo pensiero per provocare una catena a reazione di energie, positive o negative che, ben presto, si ritorceranno su colui che le ha generate influenzando sulla sua salute ed il suo comportamento.

Anche i pensieri da cui l'uomo si è già staccato, ma che si trovano ancora nell'aura e stanno sciogliendosi per effetto delle forze eteriche, possono essere richiamati dal suo autore e ridiventare attivi. Anche ciò che si è già dimenticato da un pezzo e che si trova, magari, già nella cronaca eterica e colà in fase di scioglimento, può essere richiamato all'ultimo momento dai pensieri dell'uomo e riattivato. Litigi, sentimenti d'odio, disordini e perfino malattie già passate, possono essere richiamati in vita dalla forza del pensiero quando questo non è sufficientemente controllato.

Una persona ignara che vive una vita materialistica, pensa, agisce e vive in conformità al suo ambiente. Dorme a lungo e, durante il giorno, si lascia trascinare sulle onde dell'oceano di questo mondo anche in virtù della sua programmazione materialista del mattino. Solo quando è toccata dalle disgrazie comincia eventualmente a riflettere; oppure, se la prende con Dio e ricorre ad una scatola di pastiglie.

Da queste spiegazioni, si capisce come siano decisivi i primi pensieri al risveglio. Perciò, esamina te stesso ed esercita al massimo l'autocontrollo. Esercitati a pensare e ad agire in modo giusto; così facendo non arrecherai danno né all'anima né al corpo. Pensieri nobili e positivi sono forze stimolanti

che ti mantengono sano e forte per tutta la vita terrena. Le forze eteriche sono la migliore medicina. Le tue cellule, i nervi, il cuore e la circolazione sanguigna, tutti i tuoi organi sono assetati di queste vibrazioni divine ad alta frequenza.

Il tuo corpo non ha bisogno solo di una giusta alimentazione - come molti credono - ma anche di pensieri eterici positivi, stimolanti. Ogni cellula del tuo corpo è come una figlia che vuole essere trattata con amore, per poter reagire e vivere in modo giusto. Per questo, manda alle tue cellule, le figlie del tuo corpo, pensieri positivi. Esse ti ripagheranno vibrando al ritmo delle alte forze eteriche, sia di notte che di giorno....

Programmati al mattino con una preghiera che va fatta con convinzione e va rivolta ad una potenza superiore che vive ed agisce in te, nella tua anima...

Questa frase deve diventare la tua pietra di paragone. Nelle cellule del tuo cervello non dovrebbero più trovar posto pensieri negativi. Contrapponi a qualsiasi moto di aggressività il pensiero: "IO SONO LA QUIETE ED IL SILENZIO", programmando in questo senso il tuo esercito di cellule. Guardati dall'agitazione e dal nervosismo, da qualunque parte essi provengano, sia dagli uomini che dalla tecnologia sempre più disumana.

Le frasi seguenti, imparate a memoria e ripetute durante la giornata, possono aiutare a conquistare quella confidenza in Dio che può portare alla pace interiore.

"Oggi, resterò in armonia e non lascerò che le negatività entrino in me."

"Il Signore mi sia di guida."

"L'Assoluto mi accompagni nella vita e mi aiuti a riconoscere tutti gli errori che sono ancora, fino a quando il mio cuore riposerà completamente in Dio, mio Padre".

"Dio mio, accettami come sono, ma aiutami a diventare come Tu vorresti che io fossi".

La preghiera del risveglio (5)

Al risveglio, dovete anzitutto ringraziare il Signore, nient'altro. Le prime parole che dovete avere sulle labbra, appena svegliati, sono:

"Ti ringrazio, o Signore, per avermi dato la vita e la salute. Colma il mio cuore di amore, fortifica la mia volontà affinché io compia la Tua volontà, ed ogni mia azione sia fatta per la Tua gloria e nel Tuo nome."

COME LAVARSI (6)

Una volta alzati, prima di dire le preghiere, prima di fare qualsiasi cosa, dovete lavarvi mani e viso... Però, non è sufficiente lavarsi; occorre farlo coscientemente. Lavarsi è un procedimento sacro, come la nutrizione. Movimenti troppo rapidi e disordinati disturbano e disorganizzano perfino le cellule del viso, poichè nel campo eterico esiste un ordine molto sottile delle particelle, ed i movimenti bruschi turbano quest'ordine. Fate attenzione, e noterete che quando vi lavate in fretta, rimanete smagnetizzati.

Quando vi lavate, concentratevi sulla sensazione di freschezza che l'acqua produce sulla vostra pelle. Questa sensazione rischiarerà il vostro pensiero. Rendetevi conto che state compiendo un atto sacro e dite: "Che l'Amore di Dio risplenda sul mio viso." Oppure: "Così come io lavo il mio volto fisico, sia lavato anche il mio volto spirituale." O ancora: "In nome dell'amore eterno ed immortale, in nome della saggezza eterna ed immortale, in cui noi viviamo ed esistiamo, che quest'acqua mi liberi da tutte le impurità." Pregate così per qualche minuto.

Ecco un esercizio da praticare ogni mattina:

Sollevate il braccio destro, con la mano rivolta verso l'alto e, proiettando col pensiero la vostra mano astrale fino al Trono di Dio, dite: "Mio Dio, tutto quanto possiedo Ti appartiene. Serviti di me per il successo e la gloria del Tuo Regno. Io compirò la Tua volontà. Che il Tuo amore, la Tua saggezza, la Tua potenza si possano manifestare attraverso le mie parole, i miei pensieri e le mie azioni!"

Se siete in grado di pronunciare questa formula con tutta sincerità, ciò dimostra che siete molto evoluto. Vi sono però dei giorni, in cui ciò non è possibile. C'è qualcosa dentro che non vuole cedere, tuttavia bisogna arrivare a poter pronunciare sinceramente questa formula, non solo ogni tanto, ma tutti i giorni.

Fortunato colui che può dire: "Mio Dio, sono al Tuo servizio, disponi di me secondo la Tua volontà."

NOI TUTTI SIAMO PREZIOSI AGLI OCCHI DI DIO (7)

Quando ci guardiamo allo specchio evitiamo di chiederci se siamo grassi, magri, belli, brutti, piacevoli o sgradevoli; chiediamoci invece come stiamo usando quel corpo! È un corpo unico al mondo; unico perché Dio attraverso di noi ha deciso di fare cose uniche. Dio attraverso di noi può parlare come può farlo solo con la nostra voce, può accarezzare come può farlo solo con le nostre mani. Noi tutti siamo preziosissimi; siamo unici su cinque miliardi di esseri umani!

La tecnica dell'offerta (8)

Anche la tecnica dell'Offerta delle varie parti del nostro corpo è molto importante perché fornisce un altro mezzo per facilitare il cammino spirituale. Alzare le mani verso Dio e dirgli con entusiasmo *"Padre Santo, ti offro le mie mani, la mia mente e il mio cuore, usali come strumento della tua pace!"*, è un gesto di vera fede che può portare santa gioia e soddisfazioni spirituali.

La tecnica dell'Offerta ha anche un suo preciso valore terapeutico in quanto viene frequentemente riscontrato come il corpo stesso, od alcune sue parti, siano in grado di ostacolare i processi di guarigione.

La benedizione a tutte le genti (9)

Dopo essersi lavati, ed ancor prima di fare colazione, rivolgetevi ad Est, allargate le braccia e dite: "Ti chiedo perdono, o Signore per tutte le creature dell'Est, benedicile e dona a loro la salute, la saggezza, il benessere e l'armonia".

Quindi rivolgetevi ad Ovest, allargate le braccia e dite: "Ti chiedo perdono, o Signore per tutte le creature dell'Ovest, benedicile e dona a loro la salute, la saggezza, il benessere e l'armonia".

A questo punto rivolgetevi a Sud, allargate le braccia e dite: "Ti chiedo perdono, o Signore per tutte le creature del Sud, benedicile e dona a loro la salute, la saggezza, il benessere e l'armonia".

E, per concludere, rivolgetevi a Nord, allargate le braccia e dite: A questo punto rivolgetevi a Sud, allargate le braccia e dite: "Ti chiedo perdono, o Signore per tutte le creature del Nord benedicile e dona a loro la salute, la saggezza, il benessere e l'armonia".

PARTE PRATICA

In questa lettera abbiamo esaminato il parere di autori diversi che concordano sull'importanza di un buon inizio della giornata. Lasciamo al lettore la scelta delle azioni, a lui più congeniali, al fine di comporre un programma da seguire al risveglio e subito dopo.

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) Elaborato da: *La Cosmogonia dei Rosacroce*, di Max Heindel, Edizioni del Cigno, Peschiera del Garda, (VR).

- 2) Omraam Mikhael Aivanhov, *La nuova terra*, pag. 14,
Edizioni Prosveta, Casella Postale S/N, - 06060 Moiano (PG).
- 3) Elaborato da: *La Cosmogonia dei Rosacroce*, di Max Heindel,
Edizioni del Cigno, Peschiera del Garda, (VR).
- 4) Elaborato da: *Conosci e guarisci te stesso tramite la forze dello spirito*, Edizioni di Vita
Universale,
Via Negroli 8, 20133 Milano.
- 5) Omraam Mikhael Aivanhov, *La nuova terra*, pag. 14,
Edizioni Prosveta, Casella Postale S/N, - 06060 Moiano (PG).
- 6) Omraam Mikhael Aivanhov, *La nuova terra*, pag. 17,
Edizioni Prosveta, Casella Postale S/N, - 06060 Moiano (PG).
- 7) Dr. Mario Rizzi, *scritti vari non pubblicati*.
- 8) John Gayner Banks, DT., *Healing Everywhere*,
Keehn Brother, Seguin, Texas, UA., 1953.
- 9) Frances Lord, *Christian Science Healing*,
Chicago, Lily PUBLISHING House, 1888.

* * *