

--- ML CRESCERE 2 ---

Lettera n. 4

Spedita in novembre.

Arretrati e materiale vario in: www.viveremeglio.org

oppure in: www.freeweb.org/salute/VivereMeglio/index.htm

Coordinatore: Dr. Mario Rizzi

SOMMARIO:

I CICLI

Non tutti i cicli vengono terminati

Esempi di cicli aperti

LA COMUNICAZIONE

LA PAROLA E IL DIZIONARIO

I problemi con lo studio

IL PERICOLO DELLE ATTIVITA' NON CONCLUSE

CHIUDETE I VOSTRI CICLI!

I dieci lebbrosi

Mettiti presto d'accordo con il tuo nemico...

ANCHE LE ATTIVITA' SPIRITUALI SONO DEI CICLI

NOI SOLI SIAMO I PADRONI DEL NOSTRO DESTINO

CONCLUSIONE

BIBLIOGRAFIA

LEGENDA

CICLO: attività che presenta una fase iniziale, una centrale ed una finale. Un ciclo si definisce "chiuso" quando tutte le attività che lo costituivano sono giunte a termine.

CARICA EMOTIVA: le emozioni sono come la corrente elettrica, perciò possono essere immagazzinate nei ricordi, così come la corrente viene immagazzinata nelle batteria dell'automobile.

IMPIEGATI DELLA MENTE: detti anche "punti di attenzione". E' una rappresentazione figurata per parlare della mente in modo che tutti possano capire. Si immagina la mente come un grande ufficio dove vi sono tanti impiegati: ognuno con un suo compito speciale. I compiti più complessi, come la sopravvivenza, sono svolti da più impiegati uniti tra loro.

I CICLI

Una qualsiasi attività, per essere completa, deve consistere delle seguenti fasi ben definite:

1. inizio
2. durata
3. conclusione

Tutto la vita si regge sui cicli: è infatti contraddistinta da attività che iniziano, continuano per un certo tempo e quindi finiscono. Vi sono cicli enormi ed altri piccolissimi, il più grande, dal punto di vista del nostro universo, è quello che la filosofia indù attribuisce chiama vita di Bhrama (Dio del nostro universo): 3.110.400.000.000 anni. Dal punto di vista umano uno dei più piccoli cicli che possiamo riconoscere è rappresentato dal battito del cuore.

Anche le stagioni non sono altro che quattro cicli completi che si alternano tra loro, infatti iniziano, continuano per tre mesi e quindi terminano, lasciando il posto alla successiva.

NON TUTTI I CICLI VENGONO TERMINATI

Tutto ciò che noi facciamo ha sicuramente un inizio, una durata ma... non sempre ha una fine. Se osserviamo la nostra vita troveremo infatti che, in più di un'occasione, siamo partiti pieni di entusiasmo per una data cosa, l'abbiamo seguita per qualche tempo, e poi l'abbiamo abbandonata senza terminarla. Un classico esempio lo possiamo trovare nei libri di cui abbiamo iniziato la lettura ma non l'abbiamo mai completata.

Quando decidiamo di fare qualche cosa, già a livello di idea, diamo inizio ad un ciclo che, in seguito, tenteremo di realizzare. Se il tentativo riesce otterremo un certo risultato, l'azione finisce ed il ciclo si chiude. Se, invece, troviamo delle difficoltà, siano esse esterne (ambiente, persone, ecc.) od interne (dimenticanza, pigrizia, educazione ricevuta, principi morali, disponibilità finanziaria, ecc.), non riusciremo a tradurre l'idea in pratica ed il ciclo non verrà terminato.

I cicli non conclusi, sono da considerarsi alquanto negativi per coloro che desiderano fare una vita serena e produttiva. Perché?, chiederete, perché per ogni ciclo aperto vi sono alcuni "impiegati" della mente che si sono presi in carico tutto ciò che riguardava quel ciclo e quindi non sono più disponibili per altre attività mentali.

Vediamo di chiarire questo fatto con un semplice esempio. Supponiamo che la porta del nostro garage sia arrugginita e ci convinca di darle una verniciata. Da quel momento, nella nostra mente, vi sarà un "impiegato" impegnato a ricordarci che c'è la porta da verniciare. Infatti la cosa ci verrà in mente saltuariamente, magari mentre lavoriamo, mangiamo, guardiamo la TV o sbrighiamo altre faccende.

ESEMPI DI CICLI APERTI

CASO N. 1

Un amico ci telefona, chiedendoci se possiamo procurargli e spedirgli della documentazione riguardante un certo argomento. Noi facciamo la ricerca del materiale, lo troviamo, provvediamo a farne delle fotocopie, andiamo alla posta e lo spediamo.

A questo punto, giustamente, ci aspettiamo che lui, ricevuto il materiale, non dico ci ringrazi ma almeno ci avvisi di averlo ricevuto. Spesso, purtroppo, ciò non avviene. Il nostro amico ha aperto un ciclo, nella nostra mente si sono impegnati alcuni impiegati per soddisfarlo e, in mancanza della conferma del ricevimento, tali impiegati resteranno in attesa di chiudere il ciclo; attesa che può durare dei mesi o magari per anni.

A riprova di quanto detto ci può capitare che, dopo parecchio tempo, maneggiando del materiale simile a quello che abbiamo spedito, ci ritorni in mente l'amico, la sua richiesta e la sua poca precisione. Ovviamente a questo ricordo sarà associato un certo disappunto, ovvero un'emozione negativa. Questo significa che nella nostra mente il fatto è tuttora ricordato, e la carica emotiva negativa accumulata nel ricordo di quell'episodio ancora attiva e presente.

Questa energia, sommata a quella di episodi simili, può portare a serie problematiche, come vedremo più sotto nel capitoletto "Le corazze caratteriali".

CASO N. 2

Tra i nostri parenti c'è una vecchia zia che, quando eravamo giovani, ci ha ospitato nel periodo delle vacanze o comunque ci ha fatto del bene. La zia vive sola e sarebbe più che felice di ricevere una lettera o una telefonata. Ogni giorno attende con ansia la lettera o la telefonata che non arrivano mai. Dal canto nostro noi, giorno dopo giorno, ci ripromettiamo di telefonare o scrivere alla vecchia zia ma... i giorni passano e la promessa non viene mantenuta.

Anche questo è ciclo in sospenso che costringe alcuni impiegati della mente a ricordarci il fatto e farci sentire un po' in colpa... altra energia negativa che ci portiamo appresso nel tempo.

CASO N. 3

Muore un parente che avevamo ospitato in casa nostra negli ultimi anni della sua vita e lascia qualche soldo ma non un testamento. Noi pensiamo che i soldi spettino solo a noi, ma i parenti ritengono che sia giusta la spartizione come prevista dalla legge e ci costringono a dividere i soldi in questo modo.

Noi consideriamo questo come un affronto e da quel momento togliamo il saluto ai parenti. Da questo momento tutte le volte che ci vengono in mente proviamo per essi un sentimento di ostilità. Altra

energia negativa memorizzata nel ricordo di quel fatto, che non mancherà di sommarsi a quella già esistente nei ricordi visti più sopra.

In questo caso si rende evidente il grande potere del perdono, infatti bisognerebbe evitare di avere dei cicli aperti che contengono odio o rancore. Le persone interessate, se non le perdoniamo, diventeranno i nostri padroni, ci verranno in mente quando mangiamo, rovinandoci il pasto; quando siamo a letto, guastandoci il sonno; quando ci rilassiamo, riportandoci ansia ed agitazione.

Dice Catherine Ponder: "Vi è un vecchio proverbio che dice: Colui che non riesce a perdonare agli altri rompe il ponte su cui lui stesso deve passare. Quando la nostra salute od il nostro benessere, tardano ad arrivare, è necessario concedere il nostro perdono. Il perdono, infatti, può spazzare via tutti gli ostacoli che hanno impedito al benessere ed alla salute di arrivare fino a noi. Il perdono è un potente magnete da cui nessun bene può evitare di essere attratto".

Se riuscirete a perdonare "e dimenticare" le offese che vi sono state fatte, non solo vivrete serenamente, ma creerete intorno a voi una valida protezione nei confronti di eventuali pensieri non buoni inviati da altri. Sta scritto nella Bibbia: "Se il tuo nemico ha fame dagli da mangiare; se ha sete, dagli da bere; poiché, così facendo, radunerai dei carboni accesi sul suo capo". (Proverbi 25,21)

LA COMUNICAZIONE

Un sorriso che non dai è un sorriso che non avrai.

La comunicazione verbale è una cosa che diamo per scontata, ma non conosciamo a sufficienza. Una comunicazione completa si sviluppa secondo queste tre fasi:

1. Tizio inizia la comunicazione e manda un messaggio a Caio,
2. Caio riceve il messaggio e risponde a Tizio che lo ha ricevuto,
3. Tizio chiude la comunicazione.

Vediamo un esempio pratico:

Tizio: Che giorno è oggi?

Caio: Venerdì.

Tizio: Grazie.

Se Tizio non avesse risposto "Grazie" la comunicazione sarebbe stata incompleta, ovvero un ciclo non concluso. Questo fatto, viene visto dal "bambino in noi" (subconscio o emisfero destro), come un disagio e viene registrato tra i brutti ricordi, ovvero quelli che hanno una carica emotiva negativa.

Pertanto, nel dialogo con gli altri, cercate sempre di chiudere i cicli che avete aperto.

LA PAROLA E IL DIZIONARIO

Ogni parola è un piccolo mondo a sé stante. Essa indica qualcosa di concreto e ben definito (oggetto, stato, sentimento, persona, ecc.). Ciò è però possibile solo se, in precedenza, a quella parola è stato assegnato uno significato o le sono stati attribuiti più significati.

Tra le parole che si comprendono pienamente (mamma, mela, pera, ecc.), e quelle che non si comprendono affatto, ve ne sono altre il cui significato non è compreso pienamente. Le parole non conosciute e quelle con significato incompleto (es. esempio: collegare "calcio" al gioco del pallone, ma non con il corrispondente sale minerale), rendono più difficile l'apprendimento dell'argomento in cui vengono utilizzate.

I problemi con lo studio

E' stato verificato che gli studenti che più hanno problemi con lo studio hanno un dizionario mentale povero ed insufficiente. I problemi nascono dal fatto che una parola sconosciuta rappresenta, per la mente, un ciclo di lavoro che potrà essere concluso solo trovando la parola in oggetto. Paragonando la mente ad un grande ufficio, possiamo dire che, in questo caso, alcuni "impiegati" si riuniranno intorno ad un tavolo cercando di dare un significato alla parola in oggetto. Appare chiaro che dopo alcune parole non comprese vi saranno molti "impiegati" impegnati in questo tipo di lavoro e, ovviamente, ve ne saranno di meno per imparare e memorizzare.

Chi legge, o ascolta, si abitua nel tempo a superare le parole più o meno sconosciute. Questo è assai dannoso per le ragioni viste in precedenza ed è pertanto di somma importanza che tali parole vengano "scoperte" man mano che vengono incontrate.

Se la persona sta attenta a ciò che succede in lei può rendersi conto di aver superato una parola di questo tipo perché, nella sua mente, si crea una specie di insoddisfazione mentale, una specie di vuoto simile a quello provato da chi, ricevendo una scatola in regalo, scoprisse che è vuota.

Questi principi non andrebbero mai sottovalutati: se avete difficoltà nello studio o nella lettura, un motivo potrebbe essere dovuto al fatto che attribuite a qualche parola un significato sbagliato o incompleto. Ponete perciò la massima attenzione alle parole che leggete ed usate un buon dizionario ogni volta che ne incontrate una il cui significato non vi è completamente chiaro.

IL PERICOLO DELLE ATTIVITA' NON CONCLUSE

Se volete avere successo nella vita, farete bene ad iniziare solo le cose che siete sicuri di poter terminare.

Come abbiamo visto, ogni volta che qualcuno inizia un'attività e poi non la termina, oppure continua a pensare di dovere fare una certa cosa e non la fa mai, blocca alcuni "impiegati" della sua mente. Questi impiegati, necessariamente, resteranno impegnati a richiamare, ogni tanto, all'attenzione cosciente il fatto che quell'attività deve essere terminata.

E' ovvio che più sono le attività "in sospeso", più saranno gli "impiegati" impegnati, e meno quelli a disposizione per fare altre attività mentali. Risulterà pertanto facile capire perché alcune persone, con il passare degli anni, perdono la lucidezza mentale: molti "impiegati" sono rimasti bloccati e non sono più disponibili per ragionare, ricordare, studiare, ecc.

Le corazze caratteriali

Le terapie centrate sul corpo devono le loro idee fondamentali a Wilhelm Reich. Reich fu un allievo di Freud da cui, ad un certo momento, si separò perché preferiva studiare l'energia vitale, da lui definita "orgonica", ed il modo in cui scorre nel corpo umano.

Con i suoi studi sull'energia vitale Reich arrivò a considerare l'orgasmo come la massima espressione dell'energia vitale e le tensioni muscolari inconse come "sacche" dove la stessa era stata "congelata". La sua grande intuizione fu quella di capire che nella nostra società siamo tutti prigionieri di una vera e propria "corazza muscolare caratteriale", dovuta a tutti quei muscoli che, essendo in perenne tensione, diventano apportatori di problematiche emotive ed energetiche.

Anche il Reich condivise con Freud il fatto che i traumi non risolti creano la stragrande maggioranza delle turbe emozionali. Nel 1933 pubblicò infatti l'*Analisi del carattere* in cui sostiene, tra l'altro, che tutto il passato di ciascun individuo lo si ritrova non soltanto nel suo carattere attuale ma anche nel corpo sotto forma di rigidità cronica di alcune fasce muscolari. La collera, per esempio, viene "congelata" come tensione dei muscoli profondi del collo, mentre altre emozioni possono causare una certa rigidità del torace.

Si legge nella "Funzione dell'orgasmo" del Reich: "... Possiamo dire: ogni rigidità muscolare contiene la storia e il significato della sua origine... La corazza stessa è la forma sotto la quale l'esperienza infantile continua ad esistere come agente nocivo. La nevrosi non è soltanto l'espressione di un equilibrio psichico turbato; più esattamente è l'espressione di un turbamento cronico dell'equilibrio vegetativo e della motilità naturale".

CHIUDETE I VOSTRI CICLI!

I dieci lebbrosi

"Durante il viaggio verso Gerusalemme, Gesù attraversò la Samaria e la Galilea. Entrando in un villaggio, gli vennero incontro dieci lebbrosi i quali, fermatisi a distanza, alzarono la voce, dicendo: "Gesù maestro, abbi pietà di noi!". Appena li vide, Gesù disse: "Andate a presentarvi ai sacerdoti". E mentre essi andavano, furono sanati. Uno di loro, vedendosi guarito, tornò indietro lodando Dio a gran

voce; e si gettò ai piedi di Gesù per ringraziarlo. Era un Samaritano. Ma Gesù osservò: "Non sono stati guariti tutti e dieci? E gli altri nove dove sono? Non si è trovato chi tornasse a render gloria a Dio, all'infuori di questo straniero?". E gli disse: "Alzati e va; la tua fede ti ha salvato!". (Luca 17:11-19))

In questo brano è possibile vedere come solo una persona su dieci si sia sentita in dovere di chiudere un ciclo che aveva iniziato, chissà quando, contraendo la malattia. Egli aveva creato le cause della sua malattia, Gesù con il suo amore ha illuminato la sua aurea rimuovendo le cause, ed egli, che aveva aperto il ciclo, lo chiude ringraziando il Signore.

Mettiti presto d'accordo con il tuo nemico...

Vi è un altro brano interessante nel Vangelo di Luca, anche qui possiamo vedere la grande importanza della chiusura dei cicli.

Racconta il brano: "Quando vai con il tuo avversario davanti al magistrato, lungo la strada procura di accordarti con lui, perché non ti trascini davanti al giudice e il giudice ti consegni all'esecutore e questi ti getti in prigione. Ti assicuro, non ne uscirai finché non avrai pagato fino all'ultimo spicciolo". (Luca 12, 58-29).

La frase "lungo la strada procura di accordarti con lui", in senso esoterico, significa "mentre sei ancora in questa vita", ed insegna che è proprio in questa vita che possiamo e dovremmo, chiudere tutti i conti aperti per poter avanzare nel cammino spirituale senza "cicli aperti" che rallenterebbero il nostro cammino.

ANCHE LE ATTIVITA' SPIRITUALI SONO DEI CICLI

Ricordatevi che è giusto chiudere qualsiasi attività spirituale con un saluto ed un ringraziamento. Questo non perché che gli Esseri invocati o che il rituale effettuato impongano il saluto, no. Il ringraziamento viene dato per riconoscenza mentre il saluto serve ad incanalare tutte le energie in eccesso verso la terra onde evitare che possano arrecare qualche disturbo (calore, ecc.).

In questo modo l'energia in eccesso ritorna verso la terra lasciando una condizione di grande equilibrio. E' bene fare il saluto inchinandosi verso terra, in questo modo il chakra alla sommità della testa verrà posto di fronte al suolo e potrà riversarvi il sovrappiù.

NOI SOLI SIAMO I PADRONI DEL NOSTRO DESTINO

Con il controllo dei nostri pensieri e dei nostri sentimenti, siamo liberi di attirarci cause armoniche o disarmonie in ogni istante della nostra vita, soprattutto. Se impariamo ad osservare noi stessi e gli altri scopriremo ben presto che ognuno raccoglie ciò che semina. Controllando le nostre reazioni verso il mondo esterno, noi diventiamo padroni completi della nostra vita. Vivendo in armonia QUI e ORA, noi siamo in grado di equilibrare le energie negative che abbiamo creato nel passato e prepararci un futuro di pace e benessere.

Quando comprendiamo cos'è che genera le cause e gli effetti, cambia completamente la nostra attitudine verso coloro che provocano disarmonia in noi. Comprendiamo che essi stanno seminando una causa, mentre noi stiamo soltanto raccogliendo il frutto di ciò che abbiamo seminato nel passato.

Dovremmo sempre ringraziare coloro che ci fanno del male, perché in questo modo ci permettono di "chiudere un ciclo" che abbiamo aperto tempo fa, magari in una vita passata. Dice Richard Bach: "Quando hai davanti un problema, guardagli nelle mani: vedrai che ha un regalo per te".

CONCLUSIONE

A qualcuno, il materiale proposto in questa lettera potrà sembrare più adatto per un libro di fantascienza che non per coloro che desiderano camminare su un sentiero spirituale. A queste persone posso dire che lavoro da anni nel campo della psicoterapia ed ho avuto modo di verificare personalmente la validità dei concetti qui esposti. Molte forme di psicoterapia tendono infatti, talvolta senza saperlo, a recuperare gli impiegati della mente che non sono più disponibili in quanto "bloccati" in qualche episodio del passato.

Le tecniche della regressione della memoria, ad esempio, con cui il paziente viene aiutato a ritornare indietro e rivivere le esperienze traumatiche, non fanno altro che liberare tali impieghi e renderli disponibili per altre attività mentali. In questo modo viene liberata anche l'energia emotiva negativa (tristezza, terrore, choc, rabbia, odio, rancore, ecc.), che era bloccata nei ricordi del passato, ridando così al paziente gioia di vivere e serenità.

BIBLIOGRAFIA

La Sacra Bibbia. Testo C.E.I.

Alexander Lowen, *Bioenergetica*, Feltrinelli Editore.

Caterine Ponder - *The Dynamic Law of Healing*, DeVorrs & Co. Publisher, P.O.Box 550, Marina del Rey, California, U.S.A. (1983)

Francesco Padrini, *Le corazze caratteriali*, Edizioni Riza, Milano.

Mario Rizzi, dispensa "*Tecniche di studio ed Addestramento*", non pubblicata.

Mario Rizzi, dispensa "*Corso base di RHMT (Right Hemisphere Mental Therapy)*", non pubblicata.

* * *