

--- ML CRESCERE 2 ---

Lettera n. 9

Spedita in gennaio.

Arretrati e materiale vario in: www.viveremeglio.org

Realizzazione: Dr. Mario Rizzi

SOMMARIO:

SEMBRA CHE IL TEMPO NON BASTI MAI!

Come aver coscienza del tempo e del suo procedere
Ogni regno di natura ha il suo ritmo
La pausa del sonno
Meno fretta, miglior attività
Fare delle pause fa parte di una sana prevenzione
Troviamo un po' di tempo anche per il prossimo
Per diventare padroni del tempo...
Il ritmo rimpiazza le energie
È importante saper reagire positivamente
Troviamo del tempo anche per noi stessi

SEMBRA CHE IL TEMPO NON BASTI MAI!

"Nessuno butterebbe via la sua vita tutta intera, molti comunque, la buttano via un pezzettino per volta!".

Oggi molte persone si trovano nelle condizioni di non avere mai tempo o pensano di non averlo. Si sentono costantemente assillate da ogni sorta di obblighi, di doveri, di scadenze, di appuntamenti, e si lamentano della pressione, reale o immaginaria, che il tempo esercitata su di loro. Va notato che ciò accade anche a coloro che non hanno grandi responsabilità (industriali, politici, ecc.).

Seppur a livelli diversi, la maggior parte di noi soffre di questa "malattia" che impedisce di organizzare bene il tempo a disposizione. Spesso, infatti, non riusciamo neppure a prendere coscienza della nostra vita interiore; diventiamo perciò agitati e dubitiamo di noi stessi, perché il nostro ritmo individuale ha perso la sua armonia.

Sembra proprio che il "conforto" ed i miracoli procurati dal mondo moderno debbano essere pagati in termini di agitazione e tensione crescenti. Vi è una certa ironia nel fatto che, con tanti mezzi che permettono di guadagnare tempo (aspirapolvere, lavatrice, telefono, automobile, aeroplano, computer, ecc.), sembra di avere sempre meno tempo a disposizione.

Tra l'altro, il fatto di "non avere tempo", può anche generare non pochi problemi di salute ed una varietà di sintomi dovuti alla tensione nervosa.

COME AVER COSCIENZA DEL TEMPO E DEL SUO PROCEDERE

Mentre corriamo dietro all'irraggiungibile rendiamo impossibile l'attuabile.

L'uomo non vive passivamente nel tempo, come fanno le altre creature, può infatti misurarlo, grazie all'orologio ed al calendario. Tuttavia, internamente, l'uomo misura il tempo in modo assai differente dei suoi strumenti. Il tempo

soggettivo, infatti, assume una dimensione assai diversa a seconda che sia passato mentre si conversava piacevolmente con amici, oppure mentre si attende un autobus in una notte glaciale d'inverno. Gli stessi 60 minuti possono infatti sembrare un breve o un lunghissimo lasso di tempo.

Nel Tema natale (Oroscopo), di un individuo, possiamo vedere quale dei quattro elementi (Aria, Acqua, Terra, Fuoco) lo influenzi maggiormente e quale sarà il suo atteggiamento nei confronti del tempo. I segni di acqua (Cancro, Scorpione, Pesci) rendono difficile lo staccarsi dal passato; quelli di fuoco (Ariete, Leone, Sagittario), rendono impazienti verso il procedere del tempo; quelli di aria (Gemelli, Bilancia, Acquario), danno una certa libertà: quelli di terra (Toro, Vergine, Capricorno), fanno attaccare al tempo nella speranza che non sfugga di mano.

È evidente che il modo con cui gestiamo il tempo è altamente influenzato dal nostro carattere. Anche l'età gioca un ruolo importante nella coscienza del tempo. Da ragazzi avevamo tutto il nostro tempo, le giornate erano lunghe e gli anni non passavano mai. Il tempo allora, non ci sfuggiva di mano. D'altra parte, gli anziani, che sono al termine del loro ciclo vitale, hanno spesso la sensazione che il tempo se ne vada senza poterlo trattenere.

Forse la frase "non ho tempo", oggi frequente anche nei bambini, indica che l'umanità si stia avvicinando alla fine di un ciclo. Potrebbe darsi che l'umanità sia sul punto di disfarsi dei valori che stanno ormai tramontando, per potersi elevare a livelli di consapevolezza assolutamente nuovi e migliori.

OGNI REGNO DI NATURA HA IL SUO RITMO

Ogni regno di natura ha il suo ritmo ed un particolare rapporto con il tempo. Questo ritmo si rivela nei documentari in cui è possibile vedere l'accelerazione artificiale di un movimento molto lento o la crescita di una pianta in pochi secondi.

Osservando i movimenti di torsione, con cui una pianta cresce, le foglie si sviluppano e i fiori si aprono, abbiamo l'impressione che gli stessi movimenti non appartengono al regno vegetali, ma a quello animale, in particolare ai serpenti. Inversamente, osservando un cavallo che salta un ostacolo al rallentatore, ci sembra di vedere un pupazzo meccanico ed il dinamismo proprio del regno animale è andato perduto.

LA PAUSA DEL SONNO

Come possiamo stabilire la più giusta unità di tempo per l'uomo? Dovremmo innanzitutto considerare che il giorno di ventiquattro ore è da sempre il "metro naturale" che permette agli esseri umani di organizzare la loro esistenza. Il rapporto tra il giorno e la notte divide infatti la nostra vita in fasi alterne di veglia e di sonno, di attività e di riposo.

Il sonno, questa pausa rigeneratrice, dovrebbe insegnarci che il corpo ha le sue necessità. La natura ha provveduto a creare la notte in cui il corpo dovrebbe rigenerare i tessuti logorati durante il giorno, ma l'uomo, con la luce elettrica, tradisce queste esigenze naturali. Questo, nel tempo, crea l'insorgere di una vasta gamma di sintomatologie psichiche ed organiche. Ogni manifestazione di tensione nervosa del cuore, dello stomaco o delle funzioni vegetative mostra chiaramente che abbiamo rotto il ritmo naturale e ne dobbiamo pagare le conseguenze. Uno dei sintomi più evidenti è l'insonnia, una manifestazione di nervosismo di cui soffrono molti occidentali.

A peggiorare la situazione si aggiunge il fatto che una persona molto tesa è sempre meno capace di arrivare ad un rilassamento completo. Pertanto, non solo vive nell'agitazione tutto il giorno, ma porta in sé qualche tensione anche

durante il sonno, peggiorando le sue condizioni sempre di più. Essa non può "lasciare" il corpo fisico, che dovrebbe essere uno strumento da utilizzare solo durante il giorno. Non riesce a "far respirare la propria anima", il mondo benedetto del sonno gli è negato. Ogni persona che comincia a soffrire di insonnia dovrebbe seriamente riflettere sui suoi ritmi vitali e fare il possibile per riarmonizzarli.

MENO FRETTA, MIGLIOR ATTIVITÀ

Per l'uomo, il "Re della creazione", il tempo dovrebbe costituire un grande spazio, in cui vivere, sviluppare la creatività e scoprire il valore delle relazioni interpersonali. Quando si oltrepassano continuamente i giusti limiti per ogni attività, e ci si lascia dominare dall'agitazione, questi valori sono seriamente minacciati.

Bisogna anche evitare l'errore contrario, la pigrizia e l'indolenza, il lasciar correre perché "tanto si può fare domani". È essenziale, che ciascuno trovi il giusto equilibrio tra il "troppo" e il "poco", al fine di agire nel miglior modo nel momento migliore. Per riuscirci non basta strutturare bene il tempo e neppure usarlo con moderazione ed esattezza: si dovrebbe anche trovare una nuova relazione tra la coscienza ed il tempo su un piano più elevato, cercando così un accordo con le direttive della nostra anima.

Questa è una relazione naturale per tutte le creature, per l'uomo, invece, è sempre più alterata dalla moderna civiltà. Se desideriamo ritrovare un giusto equilibrio tra l'attività ed il riposo, tra lo zelo e l'indolenza, tra la superattività e l'ozio, dovremmo considerare attentamente il ritmo naturale sonno-veglia, ed alternare nel modo più giusto il riposo con l'attività.

Ciascuno di noi dovrebbe chiedersi se presta sufficiente attenzione al riposo notturno, se riesce a trovare un attimo di distensione nelle pause per la colazione e il pasto di mezzogiorno e della cena. Un lavoro protratto per otto ore, con una pausa di mezz'ora per il pasto, dal punto di vista della salute è davvero criticabile. Chi si trova obbligato a lavorare in simili condizioni dovrebbe prevedere una sana compensazione, ad esempio un'attività artistica durante il tempo libero.

Per alcuni, sarebbe anche necessario valutare seriamente se il riposo di fine settimana riesce a fornir loro un completo recupero energetico.

FARE DELLE PAUSE FA PARTE DI UNA SANA PREVENZIONE

Programmare qualche pausa nel corso della giornata può rappresentare una sana prevenzione contro la tensione e l'agitazione. Se diventeremo capaci (non è facile) di fermarci anche solo per cinque minuti ogni mezzora, potremmo in parte ritornare padroni del nostro tempo.

TROVIAMO UN PO' DI TEMPO ANCHE PER IL PROSSIMO

Purtroppo, le pacate conversazioni, dove il tempo non era per nulla considerato, oggi non esistono quasi più, neppure nella vita privata. È triste pensare che la ricchezza interiore delle relazioni umane rischi di svanire, comportando così seri rischi a livello familiare, sociale e morale.

Quante crisi, malintesi e discussioni tra familiari, colleghi ed amici, hanno origine nella fredda risposta "non ho tempo". Il comandamento di Cristo "Ama il prossimo come te stesso", sottolinea anche la necessità di trovare del tempo da dedicare agli altri.

Cio' significa che, per poter sviluppare l'amore, abbiamo bisogno di normali relazioni, non tempificate in partenza. Sono infatti le relazioni a rappresentare la trama e l'ordito del tessuto sociale. Quando mancano le relazioni è impossibile alimentare l'amore per il nostro prossimo. Vediamo pertanto di dedicare una parte del nostro tempo a coloro che ci circondano.

Generalmente, dedichiamo quasi tutto il nostro tempo per conseguire beni materiali, a scapito dei valori interiori, mentre è proprio lo sviluppo di quest'ultimi che migliora la nostra natura umana. Perché non riservare ogni settimana, un'ora, un pomeriggio o una serata, rigorosamente e regolarmente, al nostro prossimo? Ogni sforzo in questa direzione aiuterà a rasserenarci e ridurre la nostra fretta e le conseguenti irritazioni.

TROVIAMO DEL TEMPO ANCHE PER NOI STESSI

La grande arte di "avere del tempo" dipende principalmente dalla facoltà di discernere ciò che è importante da ciò che non lo è. Lasciando cadere le cose meno importanti guadagneremo del tempo e potremo fare le cose che importano veramente.

Una parte della nostra giornata dovrebbe essere consacrata alla vita della nostra anima, anche se si tratta di brevissimo tempo. In questi momenti dovremmo ritirarci in noi stessi, nel nostro tempio interiore. È proprio la capacità di raccoglierci nella calma e nel raccoglimento a distinguerci dagli animali, e dovrebbe essere esercitata regolarmente e coscientemente in quanto nobilita la nostra più intima natura.

Un attimo di meditazione fa allentare la morsa che il tempo ha su di noi, e permette di ritrovare la pace interiore. Dovremmo perciò riservarci dei momenti di calma, lontano dai nostri pensieri, preoccupazioni e necessità. Dovremmo reimparare a godere delle impressioni ricevute da un fiore, da un animale, da un brano musicale, e lasciare che la nostra attività interiore lavori su queste impressioni. Ciò ci aiuterà a discernere l'essenziale dal non essenziale.

Un seppur breve meditazione ci permetterà di considerare in modo nuovo le impressioni ricevute dal mondo esterno. Apprenderemo meglio e più velocemente a comprendere la vera essenza delle cose e degli avvenimenti. Ci aiuterà a non essere attratti nel vortice del tempo, a non diventare suoi schiavi, ma iniziare a gestire veramente la nostra vita.

Un'altro utile esercizio consiste nella revisione di tutta la giornata, da farsi prima di coricarsi. Se lo praticassimo per qualche tempo, cominceremmo a notare una maggior abilità nel gestire i nostri bisogni quotidiani ed a risolvere i problemi che contano veramente.

PER DIVENTARE PADRONI DEL TEMPO...

**Se Dio voleva che ti guardassi indietro,
ti avrebbe messo un occhio nella nuca (Victor Hugo).**

Per diventare padroni del tempo, bisognerebbe leggere o fare qualsiasi cosa senza badare all'orologio. Vi è a tal riguardo un esercizio assai utile e coloro che l'hanno praticato ne hanno constatato la benefica influenza.

Si tratta di riservare dei momenti in cui cessiamo ogni attività. In questi momenti, dopo un paio di stiramenti e respiri profondi, potremmo ripetere mentalmente la parola "pace" ritmandola sull'espiazione, il suono di questa parola esercita infatti un'influenza calmante. Concentriamoci dunque su questa parola finché la pace ci penetra completamente. Praticandolo spesso (cosa non

facile da farsi!), arriveremo a sentirci liberi dagli affanni del mondo. Una volta esperti, potremmo fare questo esercizio nei momenti critici e scoprirne il benefico effetto.

IL RITMO RIMPIAZZA LE ENERGIE

"Aver tempo", significa essere in grado di trovare, in ogni situazione, il giusto equilibrio tra le esigenze e i doveri, i desideri e le possibilità: tutte cose generalmente incompatibili. I Saggi dei tempi antichi, osservando la pausa tra il lavoro diurno ed il riposo notturno, hanno riservato al riposo un giorno alla settimana, ed introdotto alcune festività supplementari per evitare la monotonia.

La scienza comincia solo ora a fare delle serie ricerche sul ritmo, le sue leggi ed il suo potere. Il punto di partenza di questi studi è stata l'alternanza equilibratrice della veglia con il sonno. Una vita contraddistinta dall'armonia, condizione di salute del corpo e dell'anima, si può raggiungere solo quando troviamo un ritmo al passo con quelli naturali. Pertanto, se desideriamo eliminare molte "disarmonie" dovute alla nostra civiltà, dovremmo far seguire all'attività, generalmente frenetica, una pausa di riposo e relax. Se ciascuno potesse alternare il lavoro con un efficace riposo, il livello di salute nel mondo migliorerebbe di certo.

Qualche tempo fa le persone si levavano col sorgere del sole e si coricavano dopo il suo tramonto. Lavoravano sei giorni e si riposavano il settimo. Ancor più indietro nel tempo si consideravano anche le fasi lunari ed il passaggio del sole nei segni dello zodiaco. In quell'epoca la gente seguiva in modo del tutto naturale il ritmo delle stagioni. Oggi tutti questi ritmi non solo non sono riconosciuti, ma vengono sconvolti nel peggiore dei modi.

Per uscire da tale situazione, dovremmo, già al mattino, programmare la nostra giornata, comprendendo una piccola meditazione iniziale ed un esame serale su ciò che abbiamo fatto, e come lo abbiamo fatto. Chi ha un'attitudine religiosa può anche spendere questi minuti in raccoglimento e preghiera ed offrendo la giornata, le proprie mani, la propria mente ed il proprio cuore al Signore, affinché li usi come strumenti della sua Pace.

Anche gli anniversari, le festività ed i momenti particolari, dovrebbero costituire un momento di sosta e riflessione. Un anniversario di matrimonio, per esempio, fornisce l'occasione per riguardare la vita passata insieme e fare qualche progetto per il futuro.

È IMPORTANTE SAPER REAGIRE POSITIVAMENTE

È assai importante saper reagire positivamente quando contrattempi, imprevisti, mancanza di puntualità di qualcuno, sembrano rubarci del tempo prezioso. In questi casi, anziché sentirci contrariati, irritati e poco disponibili, dovremmo considerare il contrattempo come una buona opportunità per sviluppare il controllo di se stessi e la pace interiore. Con un po' di allenamento scopriremo come gli eventi esterni saranno sempre meno in grado di infastidirci.

IL SENTIMENTO DELL'ETERNITÀ

Vi sono due giorni da dimenticare in ogni settimana:
- ieri perché non c'è più,
- domani perché non c'è ancora.

Colui che considera la vita come una competizione continua non può che restare alla superficie degli avvenimenti, infatti ogni approfondimento richiede del

tempo. Colui che non ha tempo non è neppure in grado di riconoscere l'eternità della sua vera natura, anzi se ne allontana sempre più.

Prendendo in considerazione la vita dei vegetali, vediamo che ogni seme ha bisogno di tempo per svilupparsi. Analogamente, lo sviluppo delle nostre qualità migliori e delle potenzialità proprie del nostro spirito, non è possibile senza che un po' di tempo non venga speso a tal proposito. Perciò è molto importante comprendere che, per la nostra vera natura (quella spirituale), non esiste il tempo e tantomeno gli impegni stressanti. Per ritrovare il ritmo dovremmo coltivare tale natura fintanto che la sua presenza sia talmente forte da riarmonizzare le nostre vite.

Quando arriviamo a prendere coscienza dell'eterno, attraverso il velo del transitorio, avremo trovato la base stabile dalla quale poter comprendere, nella calma, il gioco sempre mutevole degli avvenimenti. Da questa posizione li potremo analizzare, classificare, ed eventualmente, servircene per i nostri scopi.

Rainer Maria Rilke, ha ben espresso questo concetto dicendo: "È dunque necessario, non sottovalutare il qui e l'ora, a causa del loro carattere transitorio... infatti è solo nel mondo del visibile che possiamo fare le esperienze necessarie per l'evoluzione nei mondi invisibili. Noi siamo le api dell'invisibile ed utilizziamo il polline del visibile per accumulare il miele nel grande alveare dell'invisibile".

PRENDI IL TEMPO

Prendi il tempo di lavorare, è il prezzo del successo.
Prendi il tempo per pensare, è la sorgente del potere.
Prendi il tempo per giocare, è il segreto dell'eterna giovinezza.
Prendi il tempo per ridere, è il fondamento della saggezza.
Prendi il tempo per adorare, è la via principale alla riverenza.
Prendi il tempo per essere amichevole, è la strada per la felicità.
Prendi il tempo per sognare, è il modo per contattare le stelle.
Prendi il tempo per vivere ed essere amato, è il privilegio degli dei.

BIBLIOGRAFIA

Elaborazione, a cura di Mario Rizzi, di un articolo apparso su "Rays of the Rose Cross", rivista della Rosicrucian Fellowship, Oceanside, California, USA.

* * *