

JOLANDA PIETROBELLI

FIORI DI BACH MALATTIA E BENESSERE



Giustina Pietrobelli

Ebook

JOLANDA PIETROBELLI

FIORI DI BACH
MALATTIA E BENESSERE

A handwritten signature in red ink, reading "Jolanda Pietrobelli". The signature is written in a cursive style with a red underline.

Ebook

Jolanda Pietrobelli
Fiori di bach – malattia e benessere

© Copyright
CristinAPietrobelli Edizioni

2002

E-Book

2012

Non si fa alcun divieto di riproduzione testi e illustrazioni, basta che sia citata la fonte di provenienza
Questa pubblicazione viene scaricata gratuitamente dal sito www.libriacristinapietrobelli.it

Handwritten signature or initials, possibly "JW".

Dedicato

a tutti coloro che credono nei Fiori di Bach

*"L'amore non è emozione terrena
è tremore dell'anima
verso la respirazione celeste.
I fiori sono amore divino
e danno amore
a quanti li amano"*

Nota dell'A.

Scoprii sulla mia pelle i Fiori di Bach, circa quindici anni fa, perché la mamma vedendomi un po' stressata (così lei diceva...e la mamma ha sempre ragione!) si fece dare dal farmacista di fiducia qualcosa che andasse bene per questa sua figlia vegetariana e strana...perché stava molto lontana da medici e medicine. Lei era dell'avviso che era meglio consultare il medico...prima che fosse *necessario!*

Mi portò il mitico *Rescue*.

Da quel bocchettino preso con fiducia, perché me lo aveva portato..la mamma, il mio interessamento a questi Fiori d Bach, fu immediato.

E da quel momento io e la mamma usammo abitualmente i Fiori di Bach. Il caso volle che quando il nostro micio Pluto ebbe necessità di un veterinario serio (così disse la mamma), questi scovando nella mia biblioteca alcuni libri del dott. Bach, propose di somministrare a Pluto niente meno che i Fiori di Bach.

E così il nostro rapporto con questo bellissimo prodotto della natura, diventò particolarmente intenso.

Ecco spiegato il motivo del mio lavoro sui Fiori di Bach, la malattia, il benessere.



A. F. B.

Con la mia apertura di amore

Edward

Luce, amore, significato: io dono quel che ho.

Questo è il vero...sui fiori di Bach.

I miei fiori sono amore, volontà di luce, racchiudono la divinità del <celeste regno> racchiudono l'energia guaritrice per l'anima.

Non ha senso parlare dei fiori guaritori, facendo di essi una moda, o peggio ancora, un mercato dell'anima. L'anima vuole amore, luce e pace, per guarire stare bene in salute con il corpo e con la psiche.

L'anima è fondamentale per la guarigione fisica e se lei è malata, il corpo si ammala.

E se lei soffre il vuoto, la psiche crea brutti giochi.

E se lei è in prigione crea sofferenza al suo involucro.

I fiori, i rimedi, tutti, non si possono adoperare con scetticismo, con negligenza, come ultima spiaggia.

I fiori parlano il loro linguaggio, un linguaggio di alte vibrazioni, un linguaggio di luce, un linguaggio divino.

" Amore, di amore parlano i fiori, anche all'uomo sordo al richiamo della luce. Perché la luce ha un suono.

Amore, di amore parla il loro profumo anche all'uomo sordo al richiamo della purezza. Perché la purezza ha un suono.

Amore, di eternità parla la natura. E se l'uomo disprezza la natura, questo non è amore".

La storia di Bach



La sua storia, quanti l'hanno scritta e riscritta...ce ne fosse una giusta.

E' la sua anima, il suo amore per la gente, per chi soffriva, per chi stava male, che l'hanno messo in condizioni di arrivare a certe scoperte (intuizioni) e a realizzazioni.

Una forza superiore lo ha guidato sempre, non lo ha mai abbandonato.

Non si è arricchito il Dott. Bach, ha sofferto fame e umiliazioni, non era un <luminare>, anzi era additato come un povero pazzo illuso che avrebbe potuto fare strada e soldi, invece ha preferito vivere di stenti...per amore.

Tutto qui?

In sette righe penso di aver reso l'idea di chi era il Dott. Bach, il resto è stupida storia che non lo rappresenta.

Nora Weeks ha redatto una biografia di Bach che mi piace proporre, è tratta dal suo libro <La vita e le scoperte di Edward Bach>:

"Edward Bach assume questa forma il 24 settembre 1886 a Moseley, villaggio a circa tre miglia da Birmingham, primogenito di tre figli. È un bambino gracile e solo grazie alle cure della sua famiglia riesce a superare primi anni di vita. È molto sensibile e intuitivo, ma pieno di vita, bravo nei giochi e sempre pronto per le avventure. Da giovane è solito passare le sue vacanze andando di villaggio in villaggio, attraversando montagne e dormendo all'aperto, lieto di essere in compagnia della natura. Ha una personalità poliedrica. Indipendente e positivo è dotato di un buon senso dell'umorismo, sa anche diventare silenzioso e meditabondo per vagare da solo per la campagna, oppure rimanere seduto per ore ad ammirare la meraviglia di un bosco. Già da bambino una delle sue caratteristiche più importanti è l'enorme compassione, la capacità di immedesimarsi nelle sofferenze altrui, difatti la sofferenza di un essere umano o di qualsiasi creatura vivente lo tocca profondamente. Egli non è un semplice sognatore, le sue certezze l'intensità della determinazione che prova, e l'attenzione per le piccole cose sono gli ingredienti formativi di un genio, che come tutti i geni, è destinato a rimanere solitario; pochi infatti sono in grado di capire la determinazione di chi, conoscendo lo scopo della propria vita, non può permettere a nessuno di interferire con questo obiettivo.

Dal 1903 al 1906, terminata la scuola, egli, per non essere di peso ai suoi genitori, inizia a lavorare presso la fonderia del padre e, nonostante non ami lavorare al chiuso e con orari regolari, opera prima nei reparti e poi come rappresentante. In questo periodo espone al padre il suo progetto di diventare medico, progetto che viene ampiamente approvato e sostenuto anche economicamente.

Nel 1913 si laurea in medicina e fino al 1930 non lascia Londra, passa poco tempo sui libri, in quanto preferisce girare per le corsie d'ospedale ad osservare i pazienti, riesce infatti presto a capire che: "nel trattamento di una qualsiasi patologia, la personalità dell'individuo gioca un ruolo più importante del corpo".

Si vocifera che alla consegna della laurea abbia detto: "ci vorranno altri cinque anni per dimenticare tutto quello che mi è stato insegnato".

Nel 1913 ottiene l'incarico di responsabile medico del pronto soccorso dell'ospedale universitario e successivamente quello di responsabile del reparto di chirurgia d'urgenza al National Temperance Hospital, incarico che è costretto però a lasciare dopo pochi mesi a causa di gravi problemi di salute. Il suo sentire gli suggerisce che la medicina moderna abbia in qualche modo fallito, che solo raramente la chirurgia sia in grado di apportare benefici che non siano temporanei e si rattrista del fatto di non essere ancora riuscito a trovare una soluzione a questo problema. L'errore secondo lui consiste nel fatto che i medici dedicano troppo poco tempo allo studio dei malati, concentrandosi eccessivamente sul lato fisico della malattia e dimenticando che gli individui non sono costruiti in serie secondo modello prestabilito. Secondo Bach in questo modo vengono trascurati i sintomi più significativi e importanti della malattia.

Questo accadimento lo porta a studiare l'immunologia e, in breve tempo, scopre che alcuni batteri intestinali sono strettamente collegati con le malattie croniche. Sintetizza quindi un vaccino. I risultati che ottiene con questa tecnica vanno al di là di qualsiasi aspettativa, lo stato generale dei pazienti migliora a tal punto che essi riferivano di non essersi mai sentiti meglio e i loro problemi cronici-artrite, reumatismo, emicrania, scompaiono.

La sua salute non è buona al tempo della prima guerra mondiale, difatti gli viene negato l'accesso al servizio militare. Nonostante questo diviene responsabile di oltre 400 posti letto per i reduci di guerra presso l'ospedale universitario, oltre al suo lavoro al reparto di batteriologia e a quello di assistente clinico presso l'ospedale della scuola medica dove lavora dal 1915 al 1919. Lavorare instancabilmente fino addirittura a svenire sul tavolo del laboratorio; la sua determinazione lo sostiene, ma nel giugno del 1917 ha una profonda emorragia, viene ricoverato d'urgenza e i genitori acconsentono perchè venga operato, senza che egli abbia ancora ripreso conoscenza. Le sue condizioni rimangono critiche e il male che lo affligge benché rimosso localmente, potrebbe trasformarsi in metastasi, dicono i medici. La prognosi è di tre mesi. Sapere che il tempo a sua disposizione è limitato fa sì che, ancora debole e provato, ritorni nei laboratori dell'ospedale per assumere la completa responsabilità del reparto. Sprofonda nel lavoro tanto che, quella che rimane perennemente accesa nel suo laboratorio, viene definita "la luce che non si spegne mai". Con il passare delle settimane inizia a sentirsi più forte e allo scadere dei tre mesi scopre di stare meglio di quanto non fosse mai stato negli ultimi anni. Chi ha vissuto con lui questi momenti rimane ovviamente impressionato, al punto che un suo collega che ha assistito all'operazione esclama: "Mio Dio Bach, dovevi essere morto!". Questo lo porta a riflettere sul motivo della sua guarigione, egli giunge alla conclusione che: "un interesse totale, un grande amore, una finalità precisa sono fattori decisivi per la felicità dell'uomo sulla terra", e quindi per la sua salute. Il suo lavoro sulla tossicemia intestinale diventa sempre più famoso, viene pubblicato sui giornali medici e inserito negli annali della società reale di medicina del 1920.

Dal 1919 al 1922 è batteriologo presso l'ospedale omeopatico di Londra, è così che legge l'"Organon" di Hahnemann, fondatore dell'omeopatia. Egli si rende conto così che esistono molti punti in comune tra le osservazioni fatte da Hahnemann e le sue, seppur giungendovi per strade diverse. "Curare il malato e non la malattia" è il punto d'incontro di questi due uomini. I suoi vaccini e nosodi risultano sempre più soddisfacenti nella cura delle malattie croniche. I sette vaccini orali chiamati "sette nosodi di Bach" sono acclamati entusiasticamente e largamente utilizzati da medici omeopati e allopati non solo nel Regno Unito, ma anche in Germania e negli Stati Uniti.

Contemporaneamente Bach lavora sul "mentale", cioè sul tipo di personalità dei pazienti, notando

che ad ognuno dei sette ceppi batterici corrispondono delle note caratteriali predominanti. Quando è certo che ai sette gruppi batterici corrispondono altrettante personalità specifiche, egli dimostra la fondatezza delle sue convinzioni, cioè che curando i pazienti a seconda delle loro tipologie caratteriali si ottengono risultati al di là di ogni aspettativa.



Da qui fino al 1930 è una continua "escalation" di successi per il medico di origini gallesi, tanto che rinuncia ai suoi incarichi nella salute pubblica, per dedicarsi a tempo pieno alla sintesi dei vaccini nei suoi laboratori ed al lavoro nel suo studio. Scritti e conferenze ne ampliano la fama tanto da essere considerato il "secondo Hahnemann".

Tra il 1928 ed il 1930, Bach scopre i primi tre rimedi floreali, si dedica allo studio di piante ed erbe, con le quali spera di sostituire i sette nosodi. Finalmente, dopo diversi fallimenti, una sera trova la risposta ai suoi interrogativi. È ospite ad un ricevimento e sforzandosi di far trascorrere il tempo, poiché non si diverte affatto, incomincia ad osservare attentamente gli invitati finché improvvisamente s'illumina di questo pensiero: "l'umanità è composta da un preciso numero di gruppi tipologici", e ogni individuo in quella grande sala rientrava in una di queste tipologie. Trascorrere la serata studiando gli ospiti: come mangiano, come sorridono, come gesticolano, come si muovono, l'espressione del viso e il tono della loro voce. La somiglianza tra alcune persone era così forte che avrebbero potuto essere scambiati per parenti, pur non avendo alcun rapporto di parentela. Bach trova questo estremamente stimolante, verso la fine della cena ha identificato un certo numero di tipologie. Intuisce che non tutti gli individui appartenenti a un certo gruppo soffriranno della stessa malattia, ma che ognuno reagirà in modo simile o abbastanza simile a qualsiasi tipo di malattia. Si tratta in definitiva, secondo Bach, del perfezionamento del principio di Hahnemann e si avvicina al suo concetto di terapia più di qualsiasi altro metodo applicato fino ad allora.



Impatiens



Mimulus



Clematis

Un giorno, verso la fine di settembre di quell'anno, reagisce all'impulso di recarsi nel Galles, ne torna ripagato dalla scoperta di due piante: Impatiens(IMP) e Mimulus(MIM). Porta a Londra queste piante e le prepara con lo stesso metodo utilizzato per i vaccini orali. Nello stesso anno inizia ad usare anche Clematis(CLE), e questi sono i primi tre dei 38 rimedi che avrebbero costituito il suo metodo terapeutico. Comprende che era prossimo a scoprire una medicina completamente nuova, sebbene non avesse ancora l'idea di come si sarebbe sviluppata.

La decisione di abbandonare il suo lavoro sui nosodi, viene ovviamente osteggiata da tutti i suoi amici e collaboratori più stretti, poiché all'epoca, Bach è considerato un genio dal brillante futuro, il suo laboratorio occupa persone a tempo pieno, e gli rende circa 5000 sterline l'anno.

Così nella primavera del 1930 Edoardo Bach, all'età di 43 anni, si accinge ad iniziare una nuova attività, con un'impostazione di lavoro completamente diversa. Lascia Londra una mattina di maggio dopo aver ceduto il laboratorio, bruciato gli scritti e le pubblicazioni e gettato via il contenuto dei flaconi di vaccino. Egli sembra un giovinello ai primi amori, tanta è l'emozione collegata al potere finalmente partire, tornare in Galles, e riunirsi alla natura. Giuntovi, egli si rende conto di aver preso con sé una valigia di scarpe anziché quella con gli strumenti per il suo lavoro. Le scarpe in effetti diventeranno gli strumenti del suo lavoro poiché egli andrà a spasso da allora fino alla fine dei suoi giorni a cercare i preziosi fiori.

Da quando lascia Londra fino alla sua morte Bach non pretende più nessun pagamento per i suoi consigli e le sue prestazioni, né dai ricchi né dai poveri. Vive grazie alle donazioni dei suoi pazienti. Una mattina di maggio all'alba, mentre sta attraversando un campo ancora bagnato di rugiada, lo colpisce l'idea che ogni goccia di rugiada dovesse contenere parte delle proprietà della pianta sulla quale era posata, perché il calore del sole doveva magnetizzare fortemente l'acqua con i principi attivi della pianta stessa. Comprende che i rimedi ottenuti in questo modo avrebbero contenuto tutte le proprietà perfette e incontaminate delle piante e che il calore del sole è fondamentale nel processo di estrazione. Da ora in poi, per preparare i rimedi, impiegherà solo ed esclusivamente il metodo del Sole. I primi 19 rimedi floreali vengono tutti preparati in questo modo.

Nell'estate del 1930 compone la prima stesura del libro "Guarisci te stesso", che viene pubblicato nell'inverno dello stesso anno. È di questo stesso periodo la scoperta di sei nuovi rimedi, facenti parte di quel gruppo che prenderà poi il nome di "12 guaritori", ovvero: Chicory(CHI), Agrimony(AGR), Vervain(VER), Cerato(CER), Centaury(CER) e Scleranthus (SCL).



Cicory



Agrimony



Vervain



Cerato



Centaury



Scleranthus

Tra il 1931 e il 1932 egli scopre gli ultimi tre guaritori tra cui Water Violet(WVI), recandosi nel Sussex, Gentian(GEN) e Rock Rose(RRO), e procede alla stesura del libro "Libera te stesso".



Water violet



Sussex gentian



Rock rose

Segue in questo periodo una lunga corrispondenza con l'ordine dei medici che invita Bach a sospendere le sue pubblicazioni pubblicitarie sui giornali locali in quanto in netto contrasto, secondo l'ordine dei medici, con il codice deontologico.

Le comunicazioni da parte del consiglio generale dell'ordine si interromperanno poi fino al 1936.

Nel gennaio del 1933 lascia Cromer per Marlow, sul Tamigi, avendo già scoperto i rimedi corrispondenti alle 12 principali categorie tipologiche e avendone sperimentato la validità. Scopre in questo periodo altri quattro rimedi che chiamerà rimedi d'aiuto " in quanto li considera utili in quelle persone dove il tormento e la preoccupazione per la malattia è diventato parte integrante del carattere stesso. Scopre quindi: Gorse(GOR), Oak(OAK), Heather(HEA), Rock Water(RWA). Si dedica quindi alla stesura del manoscritto "I dodici Guaritori e quattro Rimedi d'aiuto", che viene pubblicato nell'autunno del 1933.



Gorse



Oak



Heather



Rock water

"Moltissime persone non hanno alcun interesse per la vita quotidiana: sono annoiate, vivono in uno stato di torpore e poiché spesso svolgono lavori non congeniali, fanno il loro dovere meccanicamente., questo stato mentale a un certo punto danneggia inevitabilmente la salute e indebolisce la vitalità e la forza. La mancanza di interessi e di positività non è solo un problema degli anziani, ma anche dei giovani; molte persone infatti, pur avendo ambizioni e ideali, che sanno di poter realizzare, si fanno a volte fuorviare, oppure sono incerti sulle decisioni da prendere e si lasciano convincere dagli altri o dalle circostanze a vivere una vita per loro vuota di ogni interesse o significato".

Da questo pensiero Bach estrae il fiore dell'avena selvatica, Wild Oat(WOA), e poi Olive(OLI),

proveniente dall'Italia, per chi soffre ed è esausto a causa delle difficoltà. E ancora Vine(VIN), con i fiori della vite portati dalla Svizzera, per chi desidera convincere tutti quanti a fare ciò ch'egli vuole. In questo periodo nasce dall'unione di 3 rimedi il famoso Rescue Remedy, che verrà poi perfezionato nella formula che tutti conosciamo, comprendente 5 fiori.



Wild oat



Olive



Vine

Tra il 1934 e 1935 pubblica "I dodici guaritori e i sette rimedi di aiuto", lascia definitivamente Cromer, il villaggio di pescatori in cui aveva vissuto e dopo diverse ricerche si stabilisce nel villaggio di Sotwell, in una piccola casa chiamata Mount Vernon, che diventerà il suo quartiere generale e che oggi è sede del Bach centre. Bach si accorge che la sua ricerca è lungi dall'essere conclusa, e nel marzo 1935 scopre il primo rimedio della nuova serie, Cherry Plum(CHP).



Cherry plum

Nell'arco di pochi mesi scopre tutti i restanti 19 fiori che compongono il sistema floreale, e siccome è primavera, ed il Sole non è forte come in estate, egli decide, ad eccezione di White Chestnut(WHC), di far bollire i ramoscelli in fiore, lentamente per un'ora, far raffreddare il liquido, dopodiché filtrarlo e prepararlo come gli altri rimedi.



White chestnut

La sensibilità di Bach è ormai talmente elevata che percepisce il rimedio accusando prima il dolore fisico nel suo proprio corpo, questo difatti è un periodo molto gravoso proprio per le intense crisi di cui soffre.

Nel 1936 riceve un'ulteriore notifica da parte dell'ordine dei medici riguardo l'utilizzo di assistenti non qualificati. Egli risponde che se l'ordine avesse deciso di cancellarlo dall'albo, lui avrebbe accettato questa decisione poiché ormai desiderava essere conosciuto come "erborista", e che avrebbe proseguito nella sua opera di insegnare alle persone come curarsi da sé.

Nell'estate del 1936 inizia a scrivere quella che diventerà poi la versione definitiva del suo testo sui fiori di campo, così come ama definirli, ovvero "I dodici guaritori e altri rimedi", e lavora inoltre una conferenza intitolata "Le erbe guaritrici", che espone il giorno del suo cinquantesimo compleanno, il 24 settembre 1936. Verso la fine d'Ottobre le forze cominciano ad abbandonarlo, istruisce i suoi tre collaboratori in modo che dopo la sua dipartita possano proseguire il suo lavoro di prescrizione e conferenze, così come lui lo ha scoperto.

Edward Bach cambia forma la sera del 27 novembre 1936 nel sonno"

Classificazione dei Fiori divisi per gruppi come Bach li ha ideati

I primi fiori scoperti da Bach furono quelli che lui chiamò "**12 Guaritori**" e che iniziò a sperimentare prima su se stesso e poi sui suoi pazienti. Gli altri 26 vennero individuati poco tempo dopo. Bach consigliava di cogliere i fiori al massimo della fioritura e nelle prime ore del mattino di un giorno assolato, il fiore, che non doveva essere intaccato da niente, veniva deposto in una ciotola d'acqua pura e veniva trattato secondo uno dei due metodi riportati nelle opere del medico gallese. Le spiegazioni che riportiamo sono una sintesi del significato completo del fiore, secondo le teorie di Bach.

La classificazione comprende:

I "12 guaritori":

- Agrimony (Agrimonia), per chi nasconde ansia e tormento dietro gaiezza e cortesia
- Centaury (Centaurea minore), per chi, debole e privo di forza di volontà, viene sfruttato dagli altri
- Chicory (Cicoria comune), per chi è possessivo e ricatta gli altri perché stiano con lui
- Rock Rose (Eliantemo), per chi è preso da grande paura e panico
- Gentian (Genzianella autunnale), per chi si abbandona al pessimismo, si scoraggia e si deprime
- Mimulus (Mimolo giallo), per chi manifesta paura
- Impatiens (Balsamina dell'Himalaya), per chi è impaziente e manifesta intolleranza
- Cerato (Piombaggine), per chi non ha fiducia in sé
- Scleranthus (Fiorsecco, Scleranto o Centigrani), per chi è indeciso
- Vervain (Verbena), per chi si lascia trasportare troppo dall'entusiasmo
- Water Violet (Violetta d'acqua), per chi ha un ego troppo evidente e gli piace la solitudine
- Clematis (Clematide), per chi sogna fuggendo dalla realtà

I "7 aiuti":

- Rock Water (acqua di fonte), per chi vuole essere sempre d'esempio
- Wild Oat (Forasacco maggiore), per chi è scontento, insicuro e confuso sul ruolo da svolgere nella vita
- Heather (Brugo), per chi non sopporta la solitudine e diventa invadente
- Gorse (Ginestrone), per chi si dispera e non ha speranze...
- Olive (Olivo), per chi è stanco, stressato sia dalla fatica fisica che mentale
- Oak (Quercia), per chi da fatto del suo lavoro l'unica ragione della sua vita

- Vine (Vite), per chi si sente dittatore...

I "19 assistenti":

- Holly (Agrifoglio), per chi prova rabbia, invidia e odio
- Honeysuckle (Caprifoglio comune), per chi tende a rifugiarsi nel passato, ricordando solo le cose belle;
- Hornbeam (Carpino bianco), per chi non affronta la giornata con la giusta energia
- White Chestnut (Ippocastano bianco), per chi si lascia sopraffare da pensieri e preoccupazioni
- Sweet Chestnut (Castagno dolce), per chi è facile all'angoscia e alla disperazione
- Red Chestnut (Ippocastano rosso), per chi si preoccupa troppo per gli altri
- Beech (Faggio selvatico), per chi è intollerante, polemico e arrogante
- Chestnut Bud (Gemma di Ippocastano bianco), per chi non impara dagli errori e non evolve
- Larch (Larice comune), per chi non ha stima di sé e teme i fallimenti
- Crab Apple (Melo selvatico), per chi non si sente poi tanto specchiato
- Cherry Plum (Mirabolano), per chi teme di perdere il proprio autocontrollo
- Walnut (Noce), per chi deve affrontare grandi cambiamenti (es. pubertà, menopausa, vecchiaia, trasferimenti, lutti, divorzi, etc.) e per chi teme di essere vittima di malefici
- Elm (Olmo inglese), per chi sente il peso delle responsabilità
- Pine (Pino silvestre), per chi assume su di sé anche le mancanze degli altri
- Aspen (Pioppo tremulo), per chi ha paura senza averne motivo
- Wild Rose (Rosa canina), per chi dimostra rassegnazione
- Willow (Salice giallo), per chi si compiange
- Mustard (Senape selvatica), per chi si sente depresso
- Star of Bethlehem (Ornitogalo o Latte di gallina), per chi ha subito shock, traumi, emozioni forti

Suddivisione secondo gli stati d'animo

- Per la paura: Rock Rose, Mimulus, Cherry Plum, Aspen, Red Chestnut.
- Per l'incertezza: Cerato, Scleranthus, Genzian, Gorse, Hornbeam, Wild Oat.
- Per il disinteresse: Clematis, Honeysuckle, Wild Rose, Olive, White Chestnut, Mustard, Chestnut Bud.
- Per la solitudine: Water Violet, Impatiens, Heater.
- Per troppa sensibilità: Agrimony, Centaury, Walnut, Holly.
- Per la disperazione: Larch, Pine, Elm, Sweet Chestnut, Star of Bethlehem, Willow, Oak, Crab Apple.
- Per la preoccupazione verso gli altri: Cicory, Vervain, Vine, Beech, Rock Rose.

Rescue Remedy

Il rimedio di emergenza, chiamato Rescue Remedy, è una miscela di cinque fiori, utile in situazioni particolari: stress, esperienze forti, panico, svenimenti, incubi, ansie.

I cinque fiori miscelati sono:

- Star of Bethlehem, contro lo shock
- Rock Rose, contro il panico
- Impatiens, per ricondurre alla tranquillità

- Clematis per dare forza
- Cherry Plum, contro la paura di perdere il controllo

È l'unico rimedio che non è preparato solo in forma liquida, ma anche in compresse di lattosio ed in pomata. In quest'ultima formulazione, è fornito con l'aggiunta di Crab Apple, per l'effetto depurativo dello stesso. Al Rescue Remedy tradizionale si possono aggiungere occasionalmente alcuni fiori:

- Elm, quando il fisico non si riprende
- Walnut, per adattarsi a situazioni di disagio
- Sweet Chestnut, in caso di lutto
- Scleranthus (e Walnut), per chi ha paura di volare, soffre il mal d'auto, teme il mare

Preparazione

Il metodo con cui oggi si estraggono le essenze dai fiori è l'antico metodo di Bach.

Preparare i fiori richiede attenzione ma è semplice, due metodi scelti da Bach per la preparazione dei suoi rimedi sono quello del sole e quello della bollitura.

I dodici guaritori e i sette aiuti si preparano col primo metodo, mentre i diciannove assistenti con il secondo.

Il metodo del sole

Il metodo del sole è semplice, è necessario lavorare in una giornata calda e soleggiata, nel periodo di fioritura della pianta che interessa.

I fiori vanno raccolti sul posto, non vanno toccati con le mani, e non devono essere bagnati dalla rugiada. Recidendoli con le forbici, si fanno cadere i boccioli in un recipiente di vetro contenente 300 ml di acqua pura, avendo cura di non immergerli completamente, ma solo metà, il recipiente va coperto. I fiori vengono lasciati macerare al sole per 5/6 ore in modo che il sole trasferisca la vibrazione del fiore all'acqua in cui è immerso.

L'acqua che prenderà il colore dei fiori, viene poi filtrata e messa in una bottiglia (1.1) aggiungendovi una pari dose di brandy, per la conservazione.

Il composto ottenuto è chiamato tintura madre dei Fiori di Bach.

Per quanto riguarda Rock Water, il procedimento è un po' differente.

Trattandosi infatti di semplice acqua di una fonte rocciosa, basta raccogliere quest'acqua nel solito contenitore (senza toccarla con le mani), lasciarla per quattro ore al sole e poi allungarla con il brandy, come già descritto.

Il metodo della bollitura

Il metodo della bollitura è più veloce. Raccolti i fiori con la stessa metodologia, si portano a casa, dove dovranno essere posti in una pentola di metallo porcellanato, nella stessa quantità indicata nel primo metodo ma con un litro e mezzo di acqua.

Dopo averli lasciati bollire sul fuoco per circa 30 minuti, si lascerà raffreddare la tintura ottenuta, aggiungendo poi all'acqua filtrata lo stesso quantitativo di brandy.

Uso

In erboristeria o in farmacia (specifica) non si trova la tintura madre del fiore, bensì la bottiglia stock ottenuta attraverso una prima diluizione, ossia 2 gocce di tintura madre in 10 ml di Brandy.

A partire da questa, per ottenere il flaconcino di trattamento, basta prendere una boccetta da 30ml (preferibilmente dotata di contagocce) che si riempirà per due terzi di acqua e per un terzo di

brandy, sostanza che ha la funzione di conservare e di stabilizzare la diluizione. Al preparato saranno aggiunte due gocce per ogni fiore che si desidera utilizzare.

Bach sconsigliava di andare oltre i sette fiori per boccetta.

Si assumeranno quotidianamente quattro gocce in quattro momenti della giornata: quattro gocce al mattino appena svegli, quattro gocce poco prima del pranzo, quattro poco prima della cena, e quattro all'atto di coricarsi. Non è necessario rispettare degli orari.

I fiori possono essere tenuti sotto la lingua qualche secondo oppure deglutiti direttamente.



Tavola fiori di bach (gli assistenti)



Holly



Honeysuckle



Hornbeam



Red Chestnut



Beech



Chestnut Bud



Larch



Crab Apple



Walnut



Elm



Pine



Aspen



Wild Rose



Willow



Mustard



Star of Bethlehem

I fiori non hanno nulla a che vedere con la magia



Quando si parla di sensibilità, di <sensività>, di olistica, anche di New-Age...molti volgono il pensiero alla magia.

Il dott. Bach era uno scienziato, un ricercatore e le sue <conferme> sono dovute al suo fattore umano, che non gli ha permesso mai di perdere di vista la necessità di lavorare per il bene dell'uomo e non per un suo tornaconto personale. Le sue scoperte si sono rivelate un successo tangibile, ma non economico, perché il dott. Bach non trasse alcun utile personale dalla sua ricerca, condotta sempre con amore, carità cristiana e compassione, virtù queste che abbracciarono tutta la sua vita fino alla morte avvenuta il 27 novembre 1936.

I fiori, i rimedi non hanno niente a che vedere con la magia o con la religione, anche se lui era dichiaratamente <uomo di Dio>.

Oggi la medicina ufficiale, la medicina così detta allopatrica, comincia a conoscere l'esistenza di questi fiori, c'è da dire che alcuni medici, aperti alla ricerca in senso spirituale, uscendo dai parametri dell'ordinario, sono al corrente del <metodo di guarigione> del dott. Bach e sono propensi anche ad usarlo. Ma non sono poi così tanti!

I fiori di Bach, questo metodo di guarigione naturale, non ha niente da spartire con la magia, il dott. Bach era un sensitivo, un veggente di altissima levatura, ma non era un mago. Nonostante ciò oggi lo troviamo messo all'indice..menzionato tra gli inganni diabolici:

- cartomanzia
- astrologia
- omeopatia
- olistica
- pranoterapia
- agopuntura
- fiori di Bach
- yoga
- new-age
- reiki
- chakra
- energie
- massoneria
- esoterismo
- cristalloterapia

- medicina alternativa
- ufo, alieni cerchi nel grano

e la lista è lunga...e ridicola!

La scoperta dei fiori, da parte di Bach, è stata condotta attraverso una canalizzazione, è stata voluta dalle forze alte, per dare ancora possibilità all'essere umano, di curare la propria anima ancora prima del corpo fisico, perché solo quando l'anima è in salute, il suo involucro, il corpo corruttibile, non si ammala.

Questa forte intuizione del dott. Bach, fu il fine che caratterizzò tutto il suo lavoro di medico spirituale.

I rimedi naturali assistiti e rinforzati dai guaritori spirituali

Il dott. Bach nel suo lavoro è sempre stato guidato da una mano grande e generosa che non gli risparmiò delusioni e sofferenza. Ma era quella la via per arrivare al capolinea della sua grande scoperta: I Fiori di Bach.

Ma ciò che noi chiamiamo <scoperta>, fu semplicemente una sintonia che Bach raggiunse con i fiori, verso i quali sentiva una particolare attrazione e con i quali stabiliva un colloquio telepatico.

I fiori hanno un proprio linguaggio, che non sempre è facile capire. Il segreto era proprio quello: stabilire un codice. Fu ciò che avvenne tra Bach e i suoi fiori, i quali, man mano che venivano scorti, essi godevano di assistenza e di forza dai <guaritori spirituali> che hanno sempre assistito Bach nelle proprie ricerche.

Dunque, *i rimedi naturali* una volta annotati da Bach ed impegnati per la cura delle diverse anime, che fisicamente dimostravano sintomi di malesseri e malattie, venivano assieme allo stesso Bach, assistiti e rinforzati dai <guaritori spirituali >.

Edward Bach e il mondo invisibile



Ermete Trimegisto

"Come in alto, così è in basso" soleva dire Ermete Trimegisto. Ciò che sta in basso, la vita è come ciò che sta in alto, l'oltre. Non soltanto da noi c'è la vita, la vita è anche nell'invisibile.

Vita buona e vita cattiva. Edward Bach viveva prestando attenzione all'invisibile, sapeva scoltare i silenzi dell'oltre, come sapeva leggere i segnali che gli venivano da esso.

E il mondo invisibile lo ha ricompensato ponendogli tra le mani il dono più bello: il segreto linguaggio dei fiori. Quest'uomo mit, per certi versi umile, molto semplice, era in realtà grande e ricco di umanità, con una espansione di coscienza illimitata.

Amore è stata la parola chiave nella sua vita, un amore altruistico e generoso, amore per il prossimo e amore ...sono I Fiori di Bach, che lui ha donato, senza chiedere nulla in cambio e senza preferenze, al genere umano.

Descrizione fantastica dei fiori

I fiori sono creature di Dio, essi sono vivi, amano, soffrono, hanno vibrazioni, incamerano molta luce. Se sentono l'amore attorno a loro crescono bene, se sentono il disinteresse, appassiscono, seccano, ma la loro anima non subisce tale sorte, vola via e va ad arricchire il grande serbatoio di energia universale che si trova nel Gran Tutto.

I fiori sono tutti belli, dalla rosa maestosa e regina, al fiorellino più umile quasi insignificante.

Tutti i fiori hanno una forza interiore, una coscienza che li rende squisiti e pieni di luce e di energia. Ma l'essere umano si accorge di queste loro qualità?

Non sempre.

I trentotto fiori del programma di Edward Bach, rappresentano trentotto spiriti guaritori che vegliano sull'umanità, che portano aiuto e conforto a chi crede in loro, a chi li ama, a chi riesce ad entrare in sintonia con loro.

Nella nostra fantasia: aprono la porta dell'anima, accendono la luce dell'amore, fanno pulizia, sondono nell'aria profumi che non esistono, rallegrano l'anima con musiche setose.

Questi sono i trentotto fiori del programma di Bach.

Alla nostra interpretazione fantastica, aggiungiamo la voglia di amarli, senza chiederci perché.

Perché l'anima lo sa.

L'anima reagisce a noi che siamo la malattia

Lo spirito con cui vanno accolti i *Fiori* deve essere aperto e fiducioso, non è detto che chi li riceve debba essere particolarmente sensibile, con vibrazioni da capogiro. È proprio l'anima più ruvida che ha la necessità dei loro interventi, ma proprio quell'anima avrà difficoltà ad accettarli.

I *Fiori* pongono la condizione dell'amore e dell'accoglienza, solo così ci aiuteranno nella guarigione.

La malattia è un'occasione che stimola la nostra riflessione per cambiare atteggiamento verso noi stessi, verso la nostra anima, verso la vita. La malattia è solamente ciò che noi abbiamo seminato e quindi la malattia siamo noi.

La vita è comunicazione e tutto ciò che avviene tra noi esseri umani si basa sulla comunicazione, pensare, guardare, amare... è comunicazione. Dietro ogni forma di comunicazione si celano le sottocomunicazioni che rappresentano quei sentimenti e sensazioni che non riusciamo a far emergere, di cui forse non siamo nemmeno consapevoli, esse celano cose o eventi di cui non vogliamo prendere coscienza che abbiamo represso e respinto nel sub-conscio. Esse diventano pericolose per la nostra salute, perché fanno male all'anima.

La guarigione da cui l'essere umano trae benessere fisico e spirituale avviene nell'anima, la causa di ogni malattia è da ricercare in un comportamento errato, il quale penetra sotto forma di "*indifferenza/colpa*" nell'anima e da lì agisce sul nostro corpo.

Quindi l'origine dei nostri disturbi fisici, la causa, non è da imputarsi ad agenti patogeni, ma si trova nelle nostre disarmonie (*pensieri negativi*). Perché tutto si compia secondo ritmi giusti, dobbiamo tenere in ordine i nostri pensieri.

I pensieri positivi ci permettono guarigione, scambi armoniosi con i nostri simili e contatto amoroso con la nostra anima.

Se vogliamo benessere, le energie positive debbono poter scorrere dall'anima al corpo fisico, tutto ciò che è negativo: pensieri, parole, azioni chiudono la porta dell'anima verso il nostro corpo, questo provoca una caduta di energia che libera la via ad ogni sorta di malattia.

L'ego: guarigione e benessere si ottengono combattendo l'*EGO* che si manifesta quando vogliamo qualcosa solo per noi, quando pensiamo solo per noi, quando otteniamo solo per noi.

Ego?

Solo noi.

Il nostro *Ego* è costituito da aspetti contrari alla divinità che è in noi.

La maggior parte degli esseri umani crede che solo il corpo fisico abbia necessità di guarigione, loro non sanno che il corpo fisico rende visibile ciò che accade nell'anima. Noi creiamo la disarmonia nel nostro corpo fisico, agendo contrariamente alla legge dell'amore, della pace, della fratellanza, ovverosia contro la legge dell'armonia.

Le cause innescate penetrano nell'anima, irradiandosi nel corpo fisico e le conseguenze sono deleterie.

Però certe *conoscenze olistiche*, oggi trovano sempre più accesso alla coscienza dell'umanità e sempre più individui/umani credono sia possibile raggiungere una guarigione totale che comprenda anima e corpo.

Qualsiasi forma di vita è "*vibrazione*" una energia che ha frequenze diverse: in ambito spirituale le frequenze sono molto alte, mentre nel materiale e anche nel nostro corpo fisico, queste frequenze sono molto basse.

Cambiando le vibrazioni della nostra anima attraverso le nostre "*indifferenze/errori*", riduciamo la frequenza del nostro corpo fisico, di conseguenza diamo libero accesso allo stato di sofferenza/malattia.

Sappiamo che l'energia è vibrazione, l'essere umano nella sua dimensione spirituale come in quella materiale, è vibrazione e la frequenza può essere alta o bassa. La trasformazione delle frequenze avviene attraverso i nostri sentimenti, pensieri, azioni, sensazioni. Se pensiamo negativamente invertiamo la polarità dell'energia che da positiva si trasforma in bassa vibrazione, che attivandosi nell'anima si ripercuote sul corpo fisico. Nel nostro corpo fisico esistono 7 punti spirituali che distribuiscono energia vitale, in Oriente sono conosciuti come Chakra, in occidente sono conosciuti come Centri di Coscienza.

La forza dell'anima fluisce attraverso questi 7 centri di coscienza chiamati:

- ordine
- volontà
- sapienza
- serietà
- pazienza
- amore

il nostro sé si affianca ad uno di questi centri, in base al proprio contenuto, di conseguenza cellule e organi ad essi collegati, ricevono forza nella misura della nostra espressione.

Il sistema neurovegetativo è la centralina del nostro corpo fisico, i nostri pensieri positivi/negativi, vengono accolti dal nostro sistema nervoso che si rilassa o si contrae, procurando armonia o disarmonia.

Se i centri di coscienza sono i punti spirituali di distribuzione, il sistema nervoso comprende i punti materiali di distribuzione, essi interagiscono parallelamente tra loro, nel senso che un pensiero positivo/negativo si ripercuote su entrambi i punti di distribuzione: spirituale/materiale.

Le forze di autoguarigione del nostro corpo fisico si attivano solo se sono abbracciate dalla guarigione dell'anima.

Disarmonia/malessere - dal negativo alla malattia

La disarmonia agisce sul sistema nervoso e sugli organi del corpo fisico, precludendo ad eventuale malessere, essa indica che le forze dell'anima non sono in accordo con le nostre forze divine.

La disarmonia ci chiede di fare ordine perché le forze dell'anima tornino a fluire liberamente. La disarmonia ci fa perdere energia vitale e ci trascina verso un livello di coscienza o in un campo di frequenza basso.

La carenza di energia crea i presupposti per un ambiente adatto al manifestarsi della malattia.

Tutto ciò che l'essere umano non ha sistemato in tempi andati, passa nell'anima, nelle sue *particole* e viene memorizzato a livello "*sfere di purificazione*", il Kosmo è in continuo movimento, attraverso gli astri ci giungono gli impulsi a noi destinati, i quali attivano le cause...sopite dentro di noi, penetrano così:

- nell'anima
- dall'anima passano alle cellule cerebrali
- quindi al corpo fisico
- qui le cause manifestano i loro effetti nel corpo fisico

Causa sottile della malattia

Sul piano fisico tutti sono in grado di indicare dove si trova il problema, sui piani sottili si tratta invece di porre la domanda giusta alle ferite di ogni tipo che sono comunicazioni dirette della nostra anima. Il linguaggio simbolico del corpo, che è la lingua più parlata al mondo, fornisce però le indicazioni chiare per trovare spesso la soluzione. Attraverso la comprensione del linguaggio del corpo, ritroviamo l'accesso alle nostre radici, sia della cultura che della grande famiglia umana e ci rendiamo conto di quanto è esemplare il suo modo di esprimersi e quanto sia pieno di tutte le esperienze di tutti i tempi. Esistono numerose definizioni di salute e malattia.

Benessere e malattia (estratto dal libretto Prontoscooccorso yogico)

Significato evolutivo della malattia e benessere interiore

<Il benessere rappresenta un'armonia fisica, psichica, mentale, spirituale, che si ripercuote sull'armonia della struttura intera, accompagnata da un'armonia con l'intero universo e una comunicazione libera con la natura, con la realtà manifestata. Queste sono le premesse della realizzazione di uno stato di salute fisica, energetica, emotiva, affettiva, mentale e spirituale – lo stato primordiale e naturale dell'uomo.

Il modo in cui dormiamo, parliamo, viviamo, mangiamo, le azioni, le attitudini, i pensieri, i sentimenti, le emozioni, le persone che ci circondano e le relazioni che stabiliamo con loro, il modo di percepire in generale il mondo, sono decisivi per il mantenimento inalterato dello stato di benessere.

In essenza la malattia è spesso una convinzione falsa, ma profondamente radicata nell'essere malato. Tanto profondamente radicata che arriva a prendere forme materiali e manifestarsi a livello del corpo fisico. La malattia è quindi la conseguenza di alcune risonanze basse che l'essere mantiene, con la falsa convinzione che gli siano proprie. Queste hanno talvolta la loro sorgente a livelli molto profondi, inaccessibili in modo normale alle persone comuni, ma possono essere percepite da chiunque, nel loro stadio incipiente di manifestazione, sotto forma di pensieri e vissuti bassi.

L'errore comune è di considerare queste manifestazioni normali e di identificarsi completamente con queste. Dire ad esempio, sono arrabbiato o triste, non riuscendo a dissociare e vivere con distacco questi vissuti, come dei flussi che percorrono la nostra struttura per alcune frequenze basse che intratteniamo in noi. Molte persone mantengono questo errore perché lo considerano normale, come dei bambini che imitano il comportamento dei grandi, facendo gli arrabbiati o i grandi senza veramente viverne gli stati corrispondenti. Col tempo però questi comportamenti mimetici

diventano abitudini e conducono la maggior parte della vita. Inoltre c'è da ricordare che molti di questi modelli di comportamento appartengono di fatto al subconscio collettivo e non al singolo.

La malattia è di fatto un allontanamento dall'essenza del proprio essere, avendo come substrato l'ignoranza. La persona malata non è più Sé stessa, non si conosce e si estranea da chi è davvero con diversi gradi e varietà di allontanamento e quindi di malattia.

Di conseguenza la vera guarigione presuppone, il ritrovare Sé stessi, riconoscendo la vera natura dell'essere. Per questo motivo necessita di una mobilitazione cosciente, attiva e partecipativa sostenuta da rimedi di vario tipo che riportino alla ri-scoperta del Sé.

Secondo alcuni autori, come la Baley, le malattie si possono anche definire come causate da squilibri ed abusi indebiti di certi poteri che ci sono stati donati, diversamente, ad ognuno di noi. Ogni malattia quindi è sempre un messaggio che proviene dal nostro corpo, dalla nostra interiorità e dalla nostra anima. Più la malattia è grave e lunga e più siamo distanti da noi stessi, immersi nella mente e nella confusione del mondo. Quando il corpo soffre, quando il cuore soffre, quando la nostra interiorità sta male, significa che ci siamo persi, ci siamo allontanati dai nostri bisogni, dalla vita, dall'esistenza. Il nostro corpo è stato creato per stare bene, la vita per godere, l'anima per celebrare, ed ogni ostacolo alla beatitudine è un blocco che abbiamo nella testa e che ci impedisce di volerci bene: indipendentemente dalle religioni, dalle credenze e dai comportamenti sociali.

Ognuno di noi ha un corpo con l'istinto animale, delle emozioni con cui sentire, una mente per ragionare, un cuore per amarci ed amare e un'anima per essere consapevole. Non occorre niente di più, anzi, occorre togliere il superfluo e rimanere con l'essenziale.

Esistono migliaia e migliaia di malattie, perché altrettanti sono i messaggi che ci arrivano: prima come segnali esterni, poi come indicazioni nella nostra vita e poi come vere e proprie malattie! E più siamo duri e distanti da noi stessi e più gravi saranno i problemi e le malattie. Molti trattati, dagli esseni ai tibetani affrontano il tema dell'"arte del guarire", insegnando le leggi della guarigione e indicando le cause delle infermità più comuni; tuttavia, precisano tutti che queste vanno individuate non solo e non tanto nel fisico - come ritiene la scienza attuale- quanto piuttosto nei vari *CORPI* o *KOSHA*, dell'essere umano: il fisico, l'astrale ed il causale.

I molteplici corpi dell'essere umano

Ci interessiamo soprattutto dei primi due.

Per quanto concerne il **CORPO FISICO** (*ANNAMAYA KOSHA*), si precisa comunque che esso risulta composto da una miriade di vite minori che permettono all'anima di stabilire un contatto con il livello materiale.

Le cause fisiche sono facili da scoprire e fanno riferimento ad un errato trattamento dell'organismo per quanto concerne l'alimentazione, la respirazione, le abitudini di vita. Se il malato conosce le cause reali della malattia e vuole migliorare il proprio stato di salute, non ha che un mezzo: eliminare la causa con un mutamento generale delle abitudini, raggiungendo spesso un risultato rapido, a volte miracoloso.

Il **CORPO ASTRALE**, (*sottile, SUKSHMA SHARIRA*) contiene 3 teche:

- 1) PRANAMAYA KOSHA (la teca eterica o vitale),
- 2) MANOMAYA KOSHA (la teca mentale - emozionale)
- 3) VIJNANAMAYA KOSHA (la teca intellettuale o dell'intelligenza), distribuisce vitalità ed energia al fisico, integrandolo nel corpo energetico della Terra e del sistema solare, fino a formare una rete fittissima di collegamenti tra macro e microcosmo.

Secondo la Baley, il corpo astrale è alla base delle emozioni e la causa del 90% delle infermità fisiche. Pertanto, un eccesso o carenza di vitalità, oppure sentimenti e desideri inibiti o sfrenati rappresentano l'origine di mali che finiscono per riflettersi sul fisico.

Le *cause invisibili* delle malattie, quelle psichiche e mentali, sono chiamate in genere "cause spirituali" (partendo dalla distinzione fisico/non fisico, visibile/invisibile, materiale/spirituale).

Le *cause mentali* sono legate ad un modo sbagliato di pensare, alla presenza di idee fisse, ad ossessioni che ci fanno pensare in modo negativo, pessimista. E' inutile trattare con le medicine una malattia che abbia origine a livello mentale. Un ottimo medicamento è invece aiutare il paziente a comprendere le ragioni del suo stato di malattia e come guarire. Quando il paziente capirà questo stato di cose attraverso la programmazione mentale positiva sarà in grado di guarire da solo.

Le *cause psichiche* denotano una percezione ed una attitudine errate sul piano dei sentimenti, conseguenti a sentimenti ed emozioni negative come la tristezza, il senso di infelicità, l'odio.

I disturbi però non dipendono solo dalle forze, dai desideri e dai processi che caratterizzano i suddetti tre corpi sottili dell'uomo, ma anche dall'influsso che promana dallo stato attuale dell'umanità nel suo complesso e dalle condizioni in cui versa la Vita planetaria, dando origine a *cause sottili collettive*.

C'è da ricordare che esistono poi anche *cause karmiche* che possono svolgere un ruolo importante nel determinare malattie; tuttavia, a causa d'interpretazioni erronee collegate ad un'idea della divinità intesa come giudice che punisce, si tende a dar risalto più all'aspetto negativo della questione.

La Legge delle Karma ha anche un risvolto positivo, connessa com'è al Libero Arbitrio che determina realmente il nostro destino, sebbene ciò venga in genere misconosciuto.

Spesso i metodi oggi in uso falliscono perché non si riesce ad individuare in quale corpo il male insorga, quale sia il grado evolutivo del paziente, se il morbo abbia una causa interiore, personale, ereditaria o collettiva.

La malattia dunque ha origine da una disarmonia che va superata, anche se va detto che il dolore e la sofferenza sono *STRUMENTI EFFICACI DI EVOLUZIONE* per l'individuo superficiale.

La malattia è presente in tutti i regni di natura, perché la natura stessa del Logos planetario attraversa una fase evolutiva e scarica le sue imperfezioni sulle forme che rientrano nel suo raggio d'influenza.

In ogni caso, il male ed il dolore svolgono una *FUNZIONE PURIFICATRICE*.

Le cure vanno integrate, unendosi in una sola, grande, scienza di guarigione, che contempra varie tecniche d'intervento interdipendenti. La via di mezzo del saggio compromesso è sempre la migliore, vista la complessità dell'essere umano, i vari involucri che lo compongono e, quindi, le varie cause a cui si possono far risalire i suoi innumerevoli disturbi.

Chakra

L'uomo per vivere in benessere, ha bisogno anche di *spiritualità*, di amore, la forma energetica più elevata.

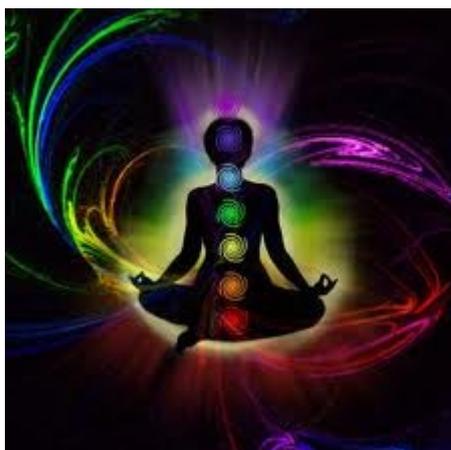
L'amore divino si dirige in noi attraverso l'anima.

È un fatto che scorre tanta più energia nell'anima quanto più grande è l'amore, la speranza e la fiducia negli *dei*.

Il flusso di corrente energetica dipende dal grado di evoluzione dell'anima.

I chakra sono punti di connessione attraverso i quali l'energia fluisce da un veicolo (corpo) all'altro dell'uomo. Chakra significa *ruota* ed infatti essi appaiono al chiaroveggiante, come vortici di materia eterica, situati sulla superficie del doppio eterico, a circa sei millimetri dal contorno del corpo fisico.

Le dimensioni dei chakra variano dai cinque ai quindici centimetri di diametro, secondo il loro grado di sviluppo.



Chakra 1

Muladhara (centro della radice), si trova in fondo alla colonna vertebrale, assorbe l'energia della terra, presiede agli istinti fondamentali e alla percezione fisica. Lì è collocata la kundalini. Parti del corpo associate: ghiandole surrenali, genitali, retto, colonna vertebrale, sangue, gambe, unghie. L'armonia di questo chakra conferisce una carica di attività e creatività. Questo chakra è associabile con la parte più antica del cervello (cervello rettiliano) che regola l'istinto di conservazione e sopravvivenza. In Oriente è noto come "*Porta della vita e della morte*".

Chakra 2

Svadhithana (dolcezza assoluta) sacrale. Assorbe l'energia vitale e presiede al sistema viscerale, alle emozioni di base, alla creatività, alla sessualità e alla riproduzione. È detto anche splenico perché il suo stelo ha origine nella milza. Il suo funzionamento armonico si riscontra nella vita sentimentale. Parti del corpo associate: testicoli, ovaie, vescica, intestino, reni, apparato linfatico.

Chakra 3

Manipura (gemma lucente), assorbe l'energia vitale, presiede alle emozioni, alle facoltà intellettuali, ai poteri della mente, allo stomaco, al sistema digerente superiore. Sia questo chakra che quello sacrale, sono in grado di captare le energie negative come la paura e l'ansia. Parti del corpo associate: stomaco, fegato, colecisti, digestione, pancreas, sistema nervoso, metabolismo. È il chakra della volontà, del carisma e del desiderio.

Chakra 4

Anahata (non colpito) è il chakra del cuore. Presiede alle emozioni superiori come l'amore, la compassione e la pietà. Influenza il cuore fisico, il sistema circolatorio, il timo, i polmoni, il petto. Parti del corpo associate: cuore, lobi inferiori polmoni, circolazione, timo.

Il buon funzionamento di questo chakra si rivela in persone spontanee e serene, che irradiano positività.

Chakra 5

Visuddha (purificazione), presiede alle forme di comunicazione e di espressione creativa, influenza i polmoni, gli organi della parte superiore, è collegato con la tiroide. Parti del corpo associate:

laringe, esofago, bronchi, lobi superiori polmoni, nuca, braccia, tiroide. Questo chakra presiede tutte le funzioni del comunicare, conferisce il potere dell'espressione, è il centro dell'energia maschile.

Chakra 6

Ajna o chakra frontale (percezione), presiede alla percezione sensoriale più elevata e alla intuizione. Parti del corpo associate: ipofisi, occhi, naso, orecchie, cervelletto, epifisi, cervello. È il centro dell'intuito e la sua armonia manifesta equilibrio tra intuito e razionalità.

Chakra 7

Sahrara o chakra della corona (mille petali) si trova un palmo sopra la sommità del capo. Rappresenta il punto di accesso delle forze spirituali e il loro punto di saldatura. Parti del corpo associate: epifisi e cervello. È il chakra della spiritualità suprema, è senza blocchi e il suo risveglio non è facile.

Fiori di Bach e pietre

Il regno delle pietre è vasto e la pietra se usata con leggerezza senza conoscerne le sue potenziali vibrazioni, potrebbe creare degli squilibri, delle disarmonie.

Perciò in questo contesto prendiamo in esame le pietre fondamentali dei 7 chakra:



1° Agata



2° Corniola



3° Ambra



4° Smeraldo



5° Turchese



6° Zaffiro



7° Ametista

Queste sette pietre corrispondono agli organi del corpo umano, contengono vibrazioni che sono in sintonia con i rispettivi chakra.

Abbinare ai Fiori di Bach saranno potenziate e purificate, chi le userà avrà tra le mani uno strumento di guarigione.

Le pietre in genere si possono usare per fare meditazione, si possono impiegare nelle guarigioni o più semplicemente si possono tenere esposte su una superficie, in un luogo personale.

Abbinamento pietre/Fiori di Bach:

° Agata	Fiore N° 3
° Corniola	Fiore N° 6
° Ambra	Fiore N° 9
° Smeraldo	Fiore N° 12
° Turchese	Fiore N° 15
° Zaffiro	Fiore N° 18
° Ametista	Fiore N° 23

Le pietre corrispondenti verranno poste in poca acqua contenente le gocce abbinata in numero di 7 che il soggetto assumerà. La pietra trattata sarà impiegata per la meditazione, oppure a discrezione del soggetto potrà essere tenuta in tasca od esposta nel proprio ambiente per almeno 15 minuti, affinché le emanazioni positive possano irradiare e portare beneficio.

È chiaro che le pietre saranno usate una per volta e mai tutte assieme, durante il trattamento con i Fiori di Bach.



Tutto ciò servirà a riequilibrare YIN e YANG, fortificherà il soggetto, pulirà l'aura e la circolazione del sangue verrà purificata

Le pietre sono personali, si consiglia che vengano usate solo da chi le possiede.

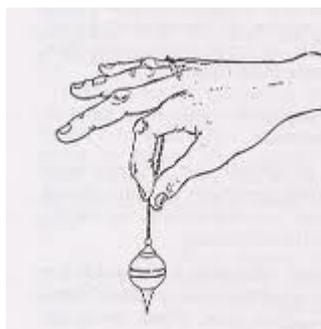
Radiestesia

L'abbinamento della radiestesia ai Fiori di Bach è semplice ed importante perché sensibilizza molto gli sperimentisti che vengono fatti con lo strumento del pendolo.

Il radiestesista al momento di applicarsi, prenderà 5 gocce del *Rimedio* e 5 gocce le verserà sul suo strumento. L'assunzione, libererà l'operatore da qualsiasi residuo negativo e lo strumento verrà purificato. Lo stesso procedimento andrà ripetuto a lavoro concluso.

I Fiori di Bach agiscono sui corpi sottili di chi li assume, in questo caso proteggeranno i corpi sottili, da eventuale stress, causato dall'invisibile. Sensibilizzeranno molto di più lo strumento nel moto delle sue girazioni.

La radiestesia, per le sue continue vibrazioni in sintonia con l'anima dell'operatore, viaggia nel sottile, oltre i confini dell'essere. I Fiori, specialmente il "*rescue*" sensibilizzano ulteriormente il campo energetico interessato, secondo gli esperimenti che vengono via via effettuati dall'operatore, considerando la sua esperienza, si possono abbinare i 38 fiori nelle loro nominazioni.



Esempi:

Rescue. Pre proteggere il *sottile* e combattere stress proveniente dall'invisibile

Per la ricerca specifica tipo acqua, oggetti, miniere e quanto ha a che vedere con il sottosuolo, come le vende del drago, i fiori consigliati sono i seguenti: 1 – 5 – 8 – 10 – 22, da somministrarsi in unica soluzione, 5 gocce prima e dopo il lavoro dell'operatore che al pendolo, che all'eventuale *testimone*, impiegato nell'esperimento.

Per la radiestesia applicata all'aldilà verranno usati i seguenti fiori 2 – 4 – 20 – 21 – 38 , da somministrarsi in unica soluzione, 5 gocce prima e dopo l'esperimento, sia all'operatore che al pendolo e per l'occasione anche all'anima trattata. Basterà scrivere il nome dell'estinto su un foglio bianco, sul quale verranno versate 5 gocce del trattamento. Terminato l'esperimento il foglio verrà bruciato e le sue ceneri saranno affidate all'acqua corrente. Per eseguire questo tipo di lavoro il radiestesista, dovrà accerarsi che le anime da trattare siano nella luce, o nella zona media del kamaloka.

Per la radiestesia applicata alla medicina verranno usati i seguenti fiori 10- 12 – 15 – 26 – 30 stesso procedimento nella somministrazione. Individuate con il pendolo e parti fisiche interessate, si farà riferimento ai chakra corrispondenti ai relativi organi. Si individueranno i fiori che verranno impiegati in seguito. Con l'esperienza il radiestesista, consultando la mappa dei fiori ed ascoltando la vibrazione dei medesimi, sarà in grado di decidere l'abbinamento dei fiori. L'esperienza e l'amore, sono le guide interiori che l'anima mette a disposizione per la risoluzione di determinate situazioni

Reiki

靈氣

Anche l'abbinamento del Reiki ai Fiori di Bach è semplice ed importante perché poche gocce lasciate cadere sul palmo delle mani, rendono l'energia più scorrevole e concentrata.

Il procedimento da seguire è come quello descritto nella radiestesia, il reiker prima di eseguire la centratura nel cuore, assumerà 5 gocce del *rimedio*, 5 gocce le lascerà cadere sul palmo delle mani che strofinerà tra loro, poi inizierà il suo lavoro con l'energia Reiki.

Lo stesso procedimento andrà ripetuto dopo la conclusione.

Questo procedimento riguarda l'uso del 1° livello Reiki.

Per quanto riguarda l'impiego del 2° livello reiki, il reiker prima di eseguire la centratura nel cuore assumerà 5 gocce di *Rescue* ed altrettante le lascerà cadere sul 6° chakra.

Lo stesso procedimento andrà ripetuto a conclusione della sessione di lavoro.

Per quanto riguarda l'impiego del 3° livello reiki, il master prima di eseguire la centratura nel cuore, assumerà 5 gocce di *Rescue*, ne lascerà cadere 5 sul palmo di una mano e con esse inumidirà il chakra della gola.

Lo stesso procedimento andrà ripetuto a conclusione della sessione di lavoro.

Epicuro e la salute dell'anima



Epicuro

Non indugi il giovane a filosofare, né il vecchio se ne stanchi. Nessuno mai è troppo giovane o troppo vecchio per la salute dell'anima.

Chi dice che l'età per filosofare non è ancora giunta o è già trascorsa, è come se dicesse che non è ancora giunta o è già trascorsa l'età per la felicità.

Devono filosofare sia il giovane sia il vecchio; questo perché, invecchiando, possa godere di una giovinezza di beni, per il grato ricordo del passato; quello perché possa insieme esser giovane e vecchio per la mancanza di timore del futuro. Bisogna dunque esercitarsi in ciò che può produrre la felicità: se abbiamo questa possediamo tutto; se non la abbiamo, cerchiamo di far di tutto per possederla.

Le cose che ti ho di continuo raccomandate, falle ed esercitati in esse, considerandole i principi del ben vivere. Per prima cosa devi ritenere che la divinità sia un essere vivente immortale e felice, così come è suggerito dalla comune nozione del divino, e non attribuirle niente che sia estraneo all'immortalità e discorde dalla beatitudine; pensa invece di essa tutto ciò che può essere atto a preservare la felicità insieme con l'immortalità. Gli dèi esistono: abbiamo di essi conoscenza evidente. Ma non esistono nella forma in cui li concepisce il volgo; e questo toglie loro ogni fondamento reale nella forma in cui è uso concepirli. Empio non è colui che rinnega gli dèi del volgo, ma colui che applica le opinioni del volgo agli dèi: infatti i giudizi di questo circa gli dèi non sono prenozioni, ma supposizioni false; e in base a tali supposizioni si usa ricondurre agli dèi i più gran danni. Non avendo intimità che con le proprie virtù, essi accolgono quelli che son loro simili, considerando straniero chi non è tale.

Abituati a pensare che la morte non è nulla per noi, perché ogni bene e ogni male risiedono nella facoltà di sentire, di cui la morte è appunto privazione. Perciò la retta conoscenza che la morte non è niente per noi rende gioiosa la stessa condizione mortale della nostra vita, non prolungando indefinitivamente il tempo, ma sopprimendo il desiderio dell'immortalità. Nulla c'è di temibile nel vivere per chi si sia veramente convinto che nulla di temibile c'è nel non vivere più. E così anche stolto è chi afferma di temere la morte non perché gli arrecherà dolore sopravvenendo, ma perché arreca dolore il fatto di saper che verrà: ciò che non fa soffrire quando sopravviene, è vano che ci addolori nell'attesa. Il più terribile dei mali dunque, la morte, non è niente per noi, dal momento che, quando noi ci siamo, la morte non c'è, e quando essa sopravviene noi non siamo più. Essa non ha alcun significato né per i viventi né per i morti, perché per gli uni non è niente, e, quanto agli altri, essi non sono più. Ma il volgo ora fugge la morte come il più grande dei mali, ora invece [la cerca] come cessazione [dei mali] della vita. [Il saggio, al contrario, non chiede di vivere] né teme il non vivere: non è contrario alla vita, ma neanche ritiene che la morte sia un male. E così come del cibo non aspira al più abbondante, ma al più gradevole, del tempo cerca di godere non il più lungo, ma il più dolce»

Seconda Parte

MALATTIA E BENESSERE



Liberare energia per raggiungere il benessere

Parecchi anni fa Einstein ci gratifico' con la sua scoperta... l'equazione $E=mc^2$.

Il significato: tutto è energia che non si può distruggere ma varia il suo stato, esprimendosi in diversa frequenza. Questa scoperta, pur avendo rivoluzionato la fisica e la scienza è stata presa un po' sottogamba dalla medicina e anche dalla psicoterapia. Il campo olistico che considera l'uomo nella sua totalità, oggi è un respiro per la nuova mentalità occidentale, dove il pensiero positivo è alla base del benessere e dei cambiamenti che portano ad esso.

I cambiamenti positivi. Il concetto in espressione è relativo (abbiamo accennato alla Teoria della Relatività) in quanto la positività dipende anche da come si guarda una *manifestazione*. Il positivo conduce nella direzione di pace, gioia, serenità, salute e quindi benessere, perciò amore.

Tale atteggiamento ci porta ad essere liberi da *incrostazioni* che sono di impedimento alla esternazione della nostra natura spirituale e della nostra consapevolezza, che ci permette di prendere atto di ciò che limita i nostri potenziali: *l'energia bloccata in rappresentazioni*.

Per Julian Huxley, l'uomo è l'evoluzione che diventa cosciente di sé, quindi la nostra vita ha in sé il potenziale per esprimere la propria consapevolezza grazie a cui possiamo opporci allo *stallo* energetico quando si manifesta. E si manifesta di solito in quattro mosse che portano alla malattia:

- tensione
- disagio
- sentimento / stato emotivo disarmonico
- limite / disagio mentale.

Con questo si vuole intendere qualunque manifestazione di squilibrio nel corpo, nelle emozioni, nella mente e nell'anima.

L'essere umano è dotato di un reticolo che trasporta energia (informazioni) ad ogni distretto corporeo. La Medicina Tradizionale Cinese ha identificato, circa 5000 anni fa, i cosiddetti meridiani. Essi rappresentano l'interfaccia tra noi e l'ambiente, influiscono e vengono influenzati dalle rappresentazioni (noi e l'ambiente) che abbiamo accumulato. Una modalità efficace per adeguare queste rappresentazioni consiste nella stimolazione del sistema energetico attraverso i suoi punti di accesso, presenti sulla pelle. Attivandoli mentre si è in qualche modo focalizzati sulla tematica che si desidera trasformare, trasmette nuove informazioni realizzando una sorta di aggiornamento del sistema riguardo all'argomento in questione. L'energia bloccata in rappresentazioni non funzionali viene liberata, dissolvendo l'illusione /maya, percepita come realtà. Da lì si parte per il raggiungimento del benessere.

Noi stessi siamo la malattia

La malattia è un'occasione che stimola la nostra riflessione per cambiare atteggiamento verso noi stessi, verso la nostra anima, verso la vita. La malattia è solamente ciò che noi abbiamo seminato e quindi la malattia siamo noi.

La vita è comunicazione e tutto ciò che avviene tra noi esseri umani si basa sulla comunicazione, pensare, guardare, amare...è comunicazione. Dietro ogni forma di comunicazione si celano le sottocomunicazioni che rappresentano quei sentimenti e

sensazioni che non riusciamo a far emergere, di cui forse non siamo nemmeno consapevoli, esse celano cose o eventi di cui non vogliamo prendere coscienza che abbiamo represso e respinto nel sub-conscio. Esse diventano pericolose per la nostra salute, perché fanno male all'anima.

La guarigione da cui l'essere umano trae benessere fisico e spirituale avviene nell'anima, la causa di ogni malattia è da ricercare in un comportamento errato, il quale penetra sotto forma di "*indifferenza/colpa*" nell'anima e da lì agisce sul nostro corpo.

Quindi l'origine dei nostri disturbi fisici, la causa, non è da imputarsi ad agenti patogeni, ma si trova nelle nostre disarmonie (*pensieri negativi*). Perché tutto si compia secondo ritmi giusti, dobbiamo tenere in ordine i nostri pensieri.

I pensieri positivi ci permettono guarigione, scambi armoniosi con i nostri simili e contatto amoroso con la nostra anima.

Se vogliamo benessere, le energie positive debbono poter scorrere dall'anima al corpo fisico, tutto ciò che è negativo: pensieri, parole, azioni chiudono la porta dell'anima verso il nostro corpo, questo provoca una caduta di energia che libera la via ad ogni sorta di malattia.

L'ego: guarigione e benessere si ottengono combattendo l'*EGO* che si manifesta quando vogliamo qualcosa solo per noi, quando pensiamo solo per noi, quando otteniamo solo per noi.

Ego?

Solo noi.

Il nostro *Ego* è costituito da aspetti contrari alla divinità che è in noi.

La maggior parte degli esseri umani crede che solo il corpo fisico abbia necessità di guarigione, loro non sanno che il corpo fisico rende visibile ciò che accade nell'anima. Noi creiamo la disarmonia nel nostro corpo fisico, agendo contrariamente alla legge dell'amore, della pace, della fratellanza, ovverosia contro la legge dell'armonia.

Le cause innescate penetrano nell'anima, irradiandosi nel corpo fisico e le conseguenze sono deleterie. Però certe *conoscenze olistiche*, oggi trovano sempre più accesso alla coscienza dell'umanità e sempre più individui/umani credono sia possibile raggiungere una guarigione totale che comprenda anima e corpo.

Qualsiasi forma di vita è "*vibrazione*" una energia che ha frequenze diverse: in ambito spirituale le frequenze sono molto alte, mentre nel materiale e anche nel nostro corpo fisico, queste frequenze sono molto basse.

Cambiando le vibrazioni della nostra anima attraverso le nostre "*indifferenze/errori*", riduciamo la frequenza del nostro corpo fisico, di conseguenza diamo libero accesso allo stato di sofferenza/malattia.

Sappiamo che l'energia è vibrazione, l'essere umano nella sua dimensione spirituale come in quella materiale, è vibrazione e la frequenza può essere alta o bassa. La trasformazione delle frequenze avviene attraverso i nostri sentimenti, pensieri, azioni, sensazioni. Se pensiamo negativamente invertiamo la polarità dell'energia che da positiva si trasforma in bassa vibrazione, che attivandosi nell'anima si ripercuote sul corpo fisico. Nel nostro corpo fisico esistono 7 punti spirituali che distribuiscono energia vitale, in Oriente sono conosciuti come Chakra, in occidente sono conosciuti come Centri di Coscienza.

La forza dell'anima fluisce attraverso questi 7 centri di coscienza chiamati:

- ordine
- volontà

- sapienza
- serietà
- pazienza
- amore

il nostro sé si affianca ad uno di questi centri, in base al proprio contenuto, di conseguenza cellule e organi ad essi collegati, ricevono forza nella misura della nostra espressione.

Il sistema neurovegetativo è la centralina del nostro corpo fisico, i nostri pensieri positivi/negativi, vengono accolti dal nostro sistema nervoso che si rilassa o si contrae, procurando armonia o disarmonia.

Se i centri di coscienza sono i punti spirituali di distribuzione, il sistema nervoso comprende i punti materiali di distribuzione, essi interagiscono parallelamente tra loro, nel senso che un pensiero positivo/negativo si ripercuote su entrambi i punti di distribuzione: spirituale/materiale.

Le forze di autoguarigione del nostro corpo fisico si attivano solo se sono abbracciate dalla guarigione dell'anima.

Dalle incarnazioni precedenti

Possono passare intere *giornate karmiche (vite)*, prima che una causa possa manifestare il suo effetto...le energie non si perdono, tutto ciò che da secoli alberga nell'anima, che non è stato al tempo sistemato, vuole essere sistemato adesso.

L'anima è immortale, ciò che si trova ancora sotto forma di "*indifferenza*" dentro di lei, al momento della morte, non va perduto e se non ha agio di sistemare i suoi "sospesi" in vesti spirituali, lo dovrà fare nella successiva incarnazione.

Trasformazione della negatività in energia positiva in movimento

Quando si conclude un processo di trasformazione e l'energia acquisisce la sua positività, succede che il sistema nervoso si rilassa ed il sub-conscio e la nostra anima, si liberano dall'energia negativa e nell'anima avviene un'alchimia, la sua energia trasformata fluisce liberamente nel nostro corpo fisico come forza vitale ed avviene così l'evoluzione spirituale, grazie alla quale, anima e corpo fisico si riempiono di luce.

Realizzazione del pensiero/forza della parola positiva

Un pensiero coltivato intensamente può divenire elemento concreto del nostro futuro, la nostra sorte dipende molto dalle nostre sensazioni e dai nostri pensieri e dall'intensità di cui li nutriamo. La parola ha forte energia, la parola smuove energia sia nei piani alti che nei piani bassi. L'apostolo Giacomo dice: «La lingua è il mondo dell'iniquità, contamina tutto il corpo e incendia il corso della vita, traendo le sue fiamme dalla Geenna». Anche i libri dei Proverbi e del Siracide ne trattano spesso, e ciascuno può trovarvi pungoli per essere stimolato. In particolare nel libro del Siracide si trova un passo che non si può leggere senza tremare.

Guarigione e sistema nervoso/ l'effetto dei pensieri sul sangue

Si può osservare l'effetto dei pensieri siano essi positivi o negativi...sul sangue: i pensieri positivi fanno fluire il sangue armoniosamente e rafforzano i globuli rossi. Come si vede?

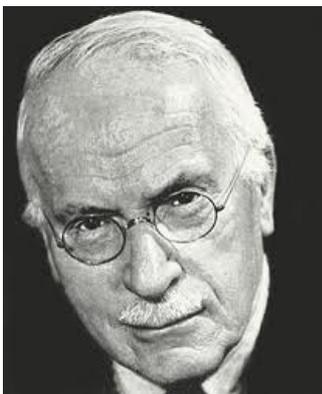
Al microscopio, ovvio!

Contrariamente all'effetto positivo, avviene una contrazione nel sangue, che interessa i globuli rossi, causando un movimento disarmonico in questo prezioso *liquido rosso*.

Un conflitto, una irritazione, provocano un disturbo nella circolazione del sangue, possono anche compromettere il nostro sistema immunitario.

La guarigione avviene attraverso il sistema nervoso se è rilassato o contratto...fa la sua differenza.

Jung e il Sé



Jung

Per Jung il « Sé » è la **totalità psichica**, da cui l'Io nasce come coscienza individuale, a cui l'Io resta unito, e a cui l'Io deve tornare a sottomettersi. Al tempo stesso, il Sé è il *principio regolatore* di questa dinamica psichica. In quanto « principio regolatore » il Sé non appartiene all'ordine naturale, ma all'ordine spirituale; non è psiche, ma *norma* che governa la psiche e le assegna lo scopo, che è lo scopo supremo dell'esistenza umana: diventare un essere singolo, individuo, intendendo per individualità « la nostra più intima, ultima, incomparabile e singolare peculiarità, diventare se stessi, realizzare il proprio Sé».

Il compito di Jung è stato arduo, perché è difficile far capire la radicale distinzione psiche e spirito ai medici tradizionali.

Le emozioni, i sentimenti, gli impulsi, le immagini della vita psichica, di esperienza si sottraggono al divenire. Il Sé non può che appartenere al mondo degli intelligibili. Il Sé, discende immediatamente dall'essere concepito come il fondamento dell'esistenza umana, che ha per principio l'anima.

Causa sottile della malattia

Sul piano fisico tutti sono in grado di indicare dove si trova il problema, sui piani sottili si tratta invece di porre la domanda giusta alle ferite di ogni tipo che sono comunicazioni dirette della nostra anima. Il linguaggio simbolico del corpo, che è la lingua più parlata al mondo, fornisce però le indicazioni chiare per trovare spesso la soluzione. Attraverso la

comprensione del linguaggio del corpo, ritroviamo l'accesso alle nostre radici, sia della cultura che della grande famiglia umana e ci rendiamo conto di quanto è esemplare il suo modo di esprimersi e quanto sia pieno di tutte le esperienze di tutti i tempi. Esistono numerose definizioni di salute e malattia.

Benessere e malattia (estratto dal libretto *Prontoscoccorso yogico*)

Significato evolutivo della malattia e benessere interiore

<Il benessere rappresenta un'armonia fisica, psichica, mentale, spirituale, che si ripercuote sull'armonia della struttura intera, accompagnata da un'armonia con l'intero universo e una comunicazione libera con la natura, con la realtà manifestata. Queste sono le premesse della realizzazione di uno stato di salute fisica, energetica, emotiva, affettiva, mentale e spirituale – lo stato primordiale e naturale dell'uomo.

Il modo in cui dormiamo, parliamo, viviamo, mangiamo, le azioni, le attitudini, i pensieri, i sentimenti, le emozioni, le persone che ci circondano e le relazioni che stabiliamo con loro, il modo di percepire in generale il mondo, sono decisivi per il mantenimento inalterato dello stato di benessere.

In essenza la malattia è spesso una convinzione falsa, ma profondamente radicata nell'essere malato. Tanto profondamente radicata che arriva a prendere forme materiali e manifestarsi a livello del corpo fisico. La malattia è quindi la conseguenza di alcune risonanze basse che l'essere mantiene, con la falsa convinzione che gli siano proprie. Queste hanno talvolta la loro sorgente a livelli molto profondi, inaccessibili in modo normale alle persone comuni, ma possono essere percepite da chiunque, nel loro stadio incipiente di manifestazione, sotto forma di pensieri e vissuti bassi.

L'errore comune è di considerare queste manifestazioni normali e di identificarsi completamente con queste. Dire ad esempio, sono arrabbiato o triste, non riuscendo a dissociare e vivere con distacco questi vissuti, come dei flussi che percorrono la nostra struttura per alcune frequenze basse che intratteniamo in noi. Molte persone mantengono questo errore perché lo considerano normale, come dei bambini che imitano il comportamento dei grandi, facendo gli arrabbiati o i grandi senza veramente viverne gli stati corrispondenti. Col tempo però questi comportamenti mimetici diventano abitudini e conducono la maggior parte della vita. Inoltre c'è da ricordare che molti di questi modelli di comportamento appartengono di fatto al subconscio collettivo e non al singolo.

La malattia è di fatto un allontanamento dall'essenza del proprio essere, avendo come substrato l'ignoranza. La persona malata non è più Sé stessa, non si conosce e si estranea da chi è davvero con diversi gradi e varietà di allontanamento e quindi di malattia.

Di conseguenza la vera guarigione presuppone, il ritrovare Sé stessi, riconoscendo la vera natura dell'essere. Per questo motivo necessita di una mobilitazione cosciente, attiva e partecipativa sostenuta da rimedi di vario tipo che riportino alla ri-scoperta del Sé.

Secondo alcuni autori, come la Baley, le malattie si possono anche definire come causate da squilibri ed abusi indebiti di certi poteri che ci sono stati donati, diversamente, ad ognuno di noi. Ogni malattia quindi è sempre un messaggio che proviene dal nostro corpo, dalla nostra interiorità e dalla nostra anima. Più la malattia è grave e lunga e più siamo distanti da noi stessi, immersi nella mente e nella confusione del mondo. Quando il corpo soffre, quando il cuore soffre, quando la nostra interiorità sta male, significa che ci siamo persi, ci siamo allontanati dai nostri bisogni, dalla vita, dall'esistenza. Il nostro corpo è stato creato per stare bene, la vita per godere, l'anima per celebrare, ed ogni ostacolo alla beatitudine è un

blocco che abbiamo nella testa e che ci impedisce di volerci bene: indipendentemente dalle religioni, dalle credenze e dai comportamenti sociali.

Ognuno di noi ha un corpo con l'istinto animale, delle emozioni con cui sentire, una mente per ragionare, un cuore per amarci ed amare e un'anima per essere consapevole. Non occorre niente di più, anzi, occorre togliere il superfluo e rimanere con l'essenziale.

Esistono migliaia e migliaia di malattie, perché altrettanti sono i messaggi che ci arrivano: prima come segnali esterni, poi come indicazioni nella nostra vita e poi come vere e proprie malattie! E più siamo duri e distanti da noi stessi e più gravi saranno i problemi e le malattie. Molti trattati, dagli esseni ai tibetani affrontano il tema dell'"arte del guarire", insegnando le leggi della guarigione e indicando le cause delle infermità più comuni; tuttavia, precisano tutti che queste vanno individuate non solo e non tanto nel fisico - come ritiene la scienza attuale - quanto piuttosto nei vari *CORPI o KOSHA*, dell'essere umano: il fisico, l'astrale ed il causale.

I molteplici corpi dell'essere umano

Ci interessiamo soprattutto dei primi due.

Per quanto concerne il **CORPO FISICO** (*ANNAMAYA KOSHA*), si precisa comunque che esso risulta composto da una miriade di vite minori che permettono all'anima di stabilire un contatto con il livello materiale.

Le cause fisiche sono facili da scoprire e fanno riferimento ad un errato trattamento dell'organismo per quanto concerne l'alimentazione, la respirazione, le abitudini di vita. Se il malato conosce le cause reali della malattia e vuole migliorare il proprio stato di salute, non ha che un mezzo: eliminare la causa con un mutamento generale delle abitudini, raggiungendo spesso un risultato rapido, a volte miracoloso.

Il **CORPO AISTRALE**, (*sottile, SUKSHMA SHARIRA*) contiene 3 teche:

- 4) PRANAMAYA KOSHA (la teca eterica o vitale),
- 5) MANOMAYA KOSHA (la teca mentale - emozionale)
- 6) VIJNANAMAYA KOSHA (la teca intellettuale o dell'intelligenza), distribuisce vitalità ed energia al fisico, integrandolo nel corpo energetico della Terra e del sistema solare, fino a formare una rete fittissima di collegamenti tra macro e microcosmo.

Secondo la Baley, il corpo astrale è alla base delle emozioni e la causa del 90% delle infermità fisiche. Pertanto, un eccesso o carenza di vitalità, oppure sentimenti e desideri inibiti o sfrenati rappresentano l'origine di mali che finiscono per riflettersi sul fisico.

Le *cause invisibili* delle malattie, quelle psichiche e mentali, sono chiamate in genere "cause spirituali" (partendo dalla distinzione fisico / non fisico, visibile/invisibile, materiale/spirituale).

Le *cause mentali* sono legate ad un modo sbagliato di pensare, alla presenza di idee fisse, ad ossessioni che ci fanno pensare in modo negativo, pessimista. E' inutile trattare con le medicine una malattia che abbia origine a livello mentale. Un ottimo medicamento è invece aiutare il paziente a comprendere le ragioni del suo stato di malattia e come guarire. Quando il paziente capirà questo stato di cose attraverso la programmazione mentale positiva sarà in grado di guarire da solo.

Le *cause psichiche* denotano una percezione ed una attitudine errate sul piano dei sentimenti, conseguenti a sentimenti ed emozioni negative come la tristezza, il senso di infelicità, l'odio.

I disturbi però non dipendono solo dalle forze, dai desideri e dai processi che caratterizzano i suddetti tre corpi sottili dell'uomo, ma anche dall'influsso che promana dallo stato attuale dell'umanità nel suo complesso e dalle condizioni in cui versa la Vita planetaria, dando origine a *cause sottili collettive*.

C'è da ricordare che esistono poi anche *cause karmiche* che possono svolgere un ruolo importante nel determinare malattie; tuttavia, a causa d'interpretazioni erronee collegate ad un'idea della divinità intesa come giudice che punisce, si tende a dar risalto più all'aspetto negativo della questione.

La Legge delle Karma ha anche un risvolto positivo, connessa com'è al Libero Arbitrio che determina realmente il nostro destino, sebbene ciò venga in genere misconosciuto.

Spesso i metodi oggi in uso falliscono perché non si riesce ad individuare in quale corpo il male insorga, quale sia il grado evolutivo del paziente, se il morbo abbia una causa interiore, personale, ereditaria o collettiva.

La malattia dunque ha origine da una disarmonia che va superata, anche se va detto che il dolore e la sofferenza sono *STRUMENTI EFFICACI DI EVOLUZIONE* per l'individuo superficiale.

La malattia è presente in tutti i regni di natura, perché la natura stessa del Logos planetario attraversa una fase evolutiva e scarica le sue imperfezioni sulle forme che rientrano nel suo raggio d'influenza.

In ogni caso, il male ed il dolore svolgono una *FUNZIONE PURIFICATRICE*.

Le cure vanno integrate, unendosi in una sola, grande, scienza di guarigione, che contempra varie tecniche d'intervento interdipendenti. La via di mezzo del saggio compromesso è sempre la migliore, vista la complessità dell'essere umano, i vari involucri che lo compongono e, quindi, le varie cause a cui si possono far risalire i suoi innumerevoli disturbi.

Le fasi della malattia

Prima di passare alle cure indicate dallo yoga, c'è da sottolineare come ogni guarigione da ricordi, pensieri, forme pensiero, malattie fisiche o qualsiasi trauma abbia delle fasi.

Come indicato dallo yoga, confermato dalla psichiatria e da praticanti di medicine alternative, spesso il guarire dalle ferite richiede il passaggio per 5 fasi.

Ad esempio, il cammino di Israele si rifà a 5 ricordi nucleo della storia religiosa: la chiamata di Abramo per lasciare la terra natale, la schiavitù in Egitto, la peregrinazione nel deserto, la legge data sul monte Sinai in cui gli ebrei sono stati ripresi da Dio e la terra promessa, una benedizione. E sempre sulle 5 fasi si basano anche alcune preghiere che purificano, come il Padre Nostro.

Ecco di seguito le 5 fasi:

1. Il ***rifiuto*** – la negazione di essere stati feriti, di avere un problema, negare la realtà, affermando che non c'è sofferenza né qualcosa che ci preoccupa.
2. La ***collera*** – ci si irrita e ce la prendiamo con gli altri che ci feriscono, fanno del male o non ci aiutano e ci si chiede spesso 'perché a me?'

Il **patteggiamento** – si comincia a negoziare e a definire a che condizioni perdonare chi ci ha fatto del male, affrontando le difficoltà del vero perdono.

4. La **depressione** – ce la prendiamo non più con l'esterno, ma con noi stessi, che ci siamo lasciati colpire o distruggere da quella ferita, osservando le occasioni perse e le cose che non avremmo dovuto fare; ci si vergogna e ci si sente in colpa per le reazioni avute.

5. L'**accettazione** – si comprende il messaggio profondo del dolore e ci si aspetta che ci siano anche delle conseguenze positive considerandolo un momento per crescere.

In tutto questo chi riesce ad esprimere quello che prova e si sente ascoltato da qualcuno in cui ha fiducia arriva più facilmente alla fase dell'accettazione di ognuna di queste fasi, dal sentirsi davvero in collera alla sua trasmutazione fino alla vera accettazione finale e alla guarigione.

I passi verso la guarigione

Il primo passo verso la guarigione consiste nel riconoscere che un problema (un sentimento o un pensiero negativo, come, per esempio, l'incapacità di perdonare qualcuno) che portiamo irrisolto con noi è la causa della malattia, che noi stessi siamo la sua causa e che nessuna ragione esterna la ha provocata e quindi accettarlo.

I tre passi successivi consistono nell'andare avanti e nell'abbandonare i sentimenti negativi, che hanno causato la malattia, perdonando e perdonandoci, assumendo un atteggiamento distaccato e cercando di esaminare il nostro stato in maniera diversa, superando quindi le fasi di collera, patteggiamento e depressione o ira verso noi stessi.

L'ultimo passo richiede la volontà di modificare il modo di pensare e di esistere, assumendo una attitudine saggia, piena di amore e di pazienza verso di noi e verso le persone con le quali entriamo in contatto.

In quest'ultimo passo, ma non per importanza, è fondamentale ritrovare la totale fiducia in noi stessi e nella nostra capacità, con l'aiuto di Dio, di raggiungere la guarigione. Aiutati, che Dio ti aiuta! Dio ci aiuta nella misura in cui offriamo aiuto a noi stessi.

La nostra convinzione nella guarigione è la risonanza che scatena il processo che ci unisce alle energie risananti dell'universo. Finché non ci apriamo veramente alle energie benefiche dell'universo, queste non possono entrare in noi.

È inoltre utile dati i vissuti dei nostri giorni, unire queste fasi con un'altra chiave di lettura, di 4 emozioni che portano agli squilibri sul piano fisico. Da tempo memorabile infatti sappiamo che l'ansia, la paura, la collera e il senso di colpa provocano cambiamenti fisiologici, fino alla malattia. Queste emozioni non sono in sé né buone né cattive. Se vengono repressi, provocano instabilità emotiva; ma se si affrontano generano la salute. L'ansia ci avverte di un sovraccarico emotivo, talvolta inizialmente apparentemente immotivata. Ma quando individuiamo l'oggetto dell'ansia, questa diminuisce man mano che se ne affrontano le cause. Le paure possono essere la fonte potenziale della frustrazione che viene da collera se la fonte è esterna, da sensi di colpa se la fonte è interna.

I cambiamenti in genere portano queste tensioni che aumentano mano a mano che abbiamo la sensazione di perdere il controllo della situazione (ansia), di non poter essere aiutati da nessuno (paura), da qualcuno che potrebbe farlo (collera), di non aver dominato la situazione quando potevamo farlo (senso di colpa).

Ecco come anche nel Padre Nostro ritroviamo queste chiavi di lettura e l'indicazione della direzione da seguire. La preghiera ci può aiutare a ricordare i momenti in cui abbiamo

provato ansia o paura; poi ad affrontare la collera (rimetti a loro) e il senso di colpa (rimetti a noi), finché il momento di ansia e paura che ha oppresso diventi una fonte di benedizione (venga il Tuo Regno).

Da non dimenticare inoltre l'importantissima tappa del **PERDONO**, per arrivare alla guarigione, che si manifesta in genere con la gratitudine verso ciò che prima ci procurava ansia o paura.

Esempi di queste tappe uniti alle emozioni sopraelencate le ritroviamo in molti vissuti personali, in molti testi, ed anche nelle scritture sacre, come in Luca (24, 35) quando racconta degli uomini che si sentivano in colpa per aver rinnegato il Cristo e non averlo riconosciuto.

Prima si nascondono dalle autorità, poi sono in collera con chi li perseguita, vagano, si sentono in colpa per quanto hanno fatto e non fatto, fino a quando Gesù appare loro portando il perdono con l'amore, riportando serenità e facendo comprendere il suo messaggio, che diffonderanno poi agli altri.

Se fino all'installazione della malattia non abbiamo ascoltato il nostro corpo, significa che ora è tempo di farlo, con la convinzione che non esiste sconfitta ma solo delle lezioni di vita non comprese. Gli organi non sono affetti in modo casuale: i problemi che si manifestano sono strettamente legati ai disequilibri spirituali di cui soffriamo.

Le cure

Non esiste un rimedio unico che sia il più efficiente per un certo disturbo o per un certo organo malato. Ogni malattia ed organo hanno un significato sottile con una certa frequenza di vibrazione. Se una persona ha dei problemi di salute significa probabilmente che ha un'attitudine errata rispetto a quel campo (non sa interagire con gli altri, gioire della vita, donare amore o altro). Il tipo di patologia è determinato in genere da un tipo di attitudine (rabbia, chiusura, arroganza, timidezza, compiacimento, repressione, paura, ecc.).

È quindi un'illusione pensare di poter amministrare un rimedio o un altro e eliminare la sofferenza con le sue cause. Nessun vero risultato durevole non si ottiene finché il paziente non attua una trasformazione interiore, nel senso di correggere, eliminare alcune attitudini, sentimenti, pensieri, vissuti, reazioni che alimentano la sua sofferenza.

Le diverse manifestazioni patologiche sono quindi segnali, campanelli di allarme più o meno duri che la Vita ci dà per correggerci. Sono un'espressione dell'armonia universale, in particolare della legge dell'azione e reazione e della risonanza.

Utilizzare quindi dei metodi naturali, come l'assunzione di piante officinali, digiuni, posture di hatha yoga ha lo scopo di catalizzare un processo di penetrazione, di chiarimento e di sostegno interiore, per dirigere nella sana direzione gli sforzi individuali verso la trasformazione e la salute, per focalizzarli. Hanno un ruolo di portare purezza interiore che mobilita l'essere umano nella comprensione che porta alla guarigione.

Analogicamente è come connettere alla presa elettrica il nostro apparato elettrico (corpo) per farlo funzionare bene.

È fondamentale ricordare inoltre che al di sopra di tutto si trova la fede incrollabile nel potere di guarigione che ci viene direttamente da Dio. Questo credo ci mette in risonanza con la più elevata forma di energia, in grado di allontanare ogni perturbazione, ogni vibrazione bassa e trasformare interiormente, radicalmente, ogni persona pronta al cambiamento. Questo per dire che l'approccio deve essere globale verso le varie affezioni, andare a

lavorare sul piano fisico, tenendo conto dello sfondo emozionale, dei pensieri, di tutto l'universo visibile ed invisibile in miniatura che rappresenta l'essere umano.

Le malattie hanno un senso di installazione contrario a quello che la mente razionale potrebbe pensare e contrario a quanto in genere cura la medicina convenzionale. Quando appaiono sul piano fisico, infatti, significa che hanno già avuto un lungo periodo di latenza sui piani sottili dell'essere, dagli involucri (kosha) più sottili per arrivare poi a quelli più grossolani, quindi quello materiale.

I metodi naturali hanno l'enorme vantaggio che operano nella guarigione dell'organismo su tutti i suoi livelli simultaneamente: sul piano fisico lottano con microorganismi, cellule, curano lesioni o altro in modo efficiente, ma anche a livello psichico, mentale e spirituale agiscono in modo diretto ed efficace. Curare le malattie con medicine tradizionali o naturali non basta. Occorre fermarsi ad ascoltare il messaggio che c'è dietro ogni malattia e creare un canale diretto con il corpo, le emozioni, il cuore per domandare loro come stanno e non ad un dottore o ad un terapeuta...

Questo ci riporta al centro della nostra vita, tornando ad essere responsabili per ciò che ci succede e per tutte le piccole o grandi scelte che facciamo.

Ricordatevi, non ci sono malattie incurabili, occorre solo ascoltare la propria anima!

Anche nelle malattie allo stadio terminale possiamo agire: c'è sempre una possibilità che in un istante, davanti alla morte, una persona possa incontrare la propria anima, l'infinito, Dio! Tutto si può curare e da ogni malattia si può guarire: occorre solo mettere in discussione i propri genitori, rinnegare le proprie idee e i propri valori mentali, rifiutare le verità prese in prestito dai preti e dai politici, riconoscendo che ci portano ad ammalarci, ad essere divisi, e non ci danno le risposte essenziali per essere felici!

Questo è quello che ha fatto Francesco d'Assisi e questo è ciò che hanno fatto in ogni epoca coloro che si sono realizzati, come Cristo, Buddha, Mahavira, Osho, Ramana Maharshi, Maometto, Krishna, Lao Tzu, e tanti altri...

Occorre ripartire dal corpo: dai suoi bisogni, dai suoi messaggi, dai suoi ritmi e cambiare subito vita per farlo stare bene. Occorre ripulire la testa e le emozioni per non distruggerci più con i sensi di colpa e i doveri, così il cuore si apre e questo crea un ponte per contattare l'anima.>

Le tre essenze dell'uomo

Peter Deunov, spesso parlava dell'essenza dello spirito, dell'anima e del corpo, spiegava così il loro significato universale:

< Senza la conoscenza di queste 3 entità, l'individuo non è in grado di comprendere il suo posto come parte integrale dell'Universo.

Solo colui che ha percepito la sua sostanza spirituale e si conosce come spirito, anima e corpo, può trascendere la pochezza della vita e vedere la realtà...

SPIRITO: "Intendo con questo la Vita Divina che seleziona e processa il materiale per la mente umana. Lo Spirito è il principio supremo dell'essere umano. Lo spirito umano e la mente umana sono senza forma perché in continuo movimento. Questo movimento è come un raggio che si estende.

E' attraverso lo spirito che l'individuo può conoscere Dio.

Lo spirito unisce le due origini dell'essere umano, la natura basica e quella nobile: da questa unità nasce il nuovo essere umano”.

ANIMA: “L'anima dimora nei cieli. Se si allontana dalla persona, questa diventa triste e infelice; se le fa di nuovo visita, si riempie di gioia. L'anima è una Sostanza Divina attraverso la quale si manifesta l'Amore Divino.

La mente e il cuore assistono l'anima e lo spirito la guida. L'anima resta nelle funzioni degli organi e fa uso dell'energia che essi ricevono e trasmettono.

L'anima umana che ha origine da Dio è un elemento specifico del mondo spirituale. È un principio inseparabile da Dio. L'anima umana include una serie di forze e qualità, di abilità e doni che si manifestano in ogni momento.

È assolutamente libera_e può agire indipendentemente dal cervello; usa il sistema nervoso solo per manifestarsi nel mondo fisico.

Quando l'anima è nel corpo, la persona si sente forte e grande. Quando non lo è, si sente debole e piccola. Dovete fare in modo che il vostro corpo sia in condizioni tali da farvi risiedere più a lungo l'anima."

CORPO: “Per l'essere umano, il corpo è il veicolo dell'anima. L'essere umano non è nel corpo. Questo è per lui come una piccola casa per un uso temporaneo. Durante il tempo in cui l'essere umano si trova sulla Terra, la sua anima risiede occasionalmente in quella casa. L'essere umano studia simultaneamente in 3 scuole.

Il corpo studia sulla Terra. Ogni cellula nel suo organismo ha una precisa funzione, ma allo stesso tempo apprende.

L'anima impara nel mondo spirituale e lo spirito nel mondo divino."

"L'essere umano deve studiare e conoscersi per essere in grado di comprendere il suo posto nell'Universo. È importante che capisca se stesso, non l'umanità nel suo complesso.

Deve comprendere la sua funzione, il suo ruolo nell'organismo della natura.">

Gli occhi specchio dell'anima

Nella medicina cinese, le emozioni e la salute fisica sono intimamente connessi. La tristezza, la tensione nervosa e la rabbia, la preoccupazione, la paura e il superlavoro, ciascun sentimento è associato ad un particolare organo del corpo.

Nella Tradizionale medicina Cinese, l'osservazione degli occhi è una parte molto importante della diagnosi. Lo scopo del medico è quello di valutare, anche attraverso l'osservazione, lo stato di salute o di malattia della persona che gli sta davanti. Gli occhi riflettono lo stato dello Shen (spirito vitale) l'esame del paziente si svolge in quattro fasi:

- Ispezione
- Auscultazione,
- Anamnesi
- Palpazione.

Gli occhi organo di senso estremamente importante per l'uomo sono collegati ai cinque organi che li nutrono grazie ai vasi sanguigni che salgono sino ad essi. Il fegato, tra i vari organi è quello che ha una correlazione più diretta con gli occhi. Il fegato corrisponde al movimento Legno è il luogo di riserva del sangue circolante a seconda delle richieste specifiche dell'organismo.

Nel testo classico Suwen è scritto: quando si dorme, gli occhi si chiudono, il sangue rientra nel fegato che regge gli occhi; quando ci si sveglia, gli occhi possono di nuovo vedere con chiarezza perché il sangue è stato rinnovato.

Un deficit di sangue di fegato può derivare da scarsa produzione, emorragie, malattie croniche e causa sintomi agli occhi quali: secchezza oculare, annebbiamento della vista, emeralopia, il paziente avrà anche un viso livido, stanchezza, unghie fragili, ansia, insonnia e spasmi muscolari.

I sentieri della salute. Storia della medicina olistica

La storia dei popoli testimonia che la medicina olistica è sempre esistita.

L'essere umano si ammala e può essere curato nel corpo, nei sentimenti, nella mente e nell'anima.

Ogni medicina, scienza o arte che consideri l' essere umano come una totalità di corpo, mente e anima può considerarsi olistica.

Il termine Olistico, con l'aggettivo Olistico, nasce negli anni Venti da Jan Smuts, che concepisce la medicina olistica come un approccio globale alla salute dell'essere umano, visto, ascoltato e curato nella sua interezza, proprio come l' ecologia si interessa della salute globale dell' ecosistema Terra.

Ogni tradizione antica aveva la sua medicina olistica: i Kahuna delle Hawaii, gli sciamani siberiani, gli Inca delle Ande, gli Aborigeni australiani, le culture indiane, tibetane e cinesi, le antiche culture egizia, greca, romana e celtica.

Le antiche medicine di ogni tradizione rispettavano l' anima come centro della complessa unità psicofisica umana e come perno essenziale dell' intero sistema di guarigione. L'attuale medicina olistica cerca oggi di integrare l'insieme delle differenti tradizioni terapeutiche passate e presenti. Sotto il termine di medicina olistica si trovano infatti migliaia di tecniche, di differenti concezioni e linguaggi, di soluzioni terapeutiche e di visioni del mondo, che necessitano di una visione unitaria e coerente.

Il punto comune è considerare l' essere umano in modo sacro, come unità di coscienza in cui esistono differenti piani o corpi, con un equilibrio psicoenergetico che, se alterato, genera malattia e dolore.

Oggi è possibile differenziare, all' interno dell'ampia concezione medica olistica, numerose forme di terapia che, pur osservando il principio olistico, per cui ogni parte rappresenta ed è connessa con il tutto, si focalizzano su un particolare aspetto.

Per cui intervengono le terapie somatiche che operano curando prevalentemente il corpo fisico come l' erboristeria, la dietetica, le varie tecniche di body work -lavoro sul corpo- come i massaggi, la chiropratica, l'osteopatia, la danza.

L'area delle terapie energetiche cura, attraverso l'energia, con l' agopuntura, l' omeopatia, la biocibernetica o bioelettronica, la bioregolazione, (Mora terapia, Riodoraku, Bicom, Vega), la kinesiologia, il tai c'i, il qi gong, lo shiatzu, il rebalancing, la pranoterapia, la cromopuntura, il micromassaggio cinese e tibetano, le varie forme di riflessologia: plantare, auricolare, palmare. Sul terzo livello, le terapie emozionali, dove si lavora con esercizi di bioenergetica, il rebirthing, l'â€™emotional release, lo psicodramma, le tecniche catartiche, le tecniche sulla voce ed il canto.

Sul quarto livello, le *terapie psicologiche* propongono sistemi di lavoro mentali e psicosomatici: la psicologia transpersonale, le tecniche di analisi bioenergetica, la gestalt, la

programmazione neurolinguistica e tecniche più psichiche come l' ipnosi, le regressioni, le visualizzazioni, le tecniche di immaginazione attiva, l'analisi del sogno.

Sul quinto livello, le *terapie spirituali* si prendono cura della salute dell'anima, con tecniche di meditazione che portano al silenzio, alla pace e al vuoto interiore, unici elementi che caratterizzano questa dimensione.

Alcune di queste tecniche, come ad esempio Reiki, operano in modo globale, attivando e riequilibrando corpo, energie, emozioni e psiche fino a giungere al centro dell' essere. Sul sesto e settimo livello, le *terapie sacre*, praticate solo dai maestri illuminati e i grandi lama, entrano in contatto con il divino, Le attuali divisioni tra livelli e medicine tuttavia sono puramente formali. Ogni tecnica di fatto opera sull'intero essere nei suoi vari livelli, con il comune intento di raggiungere un profondo stato di benessere, consapevolizzando in ognuno le possibili vie della guarigione.

La filosofia olistica è un' esperienza interiore di unità e globalità e solo un individuo che scelga di vivere quotidianamente questa esperienza può praticare sugli altri le terapie olistiche. La vera medicina olistica nasce dall' esperienza interiore, a prescindere dal tipo di pratica adottata.

Stiamo assistendo ad una progressiva unificazione dei differenti linguaggi e concetti delle varie scuole passate e presenti che confluiranno, insieme alla medicina ufficiale, in un' unica arte medica olistica di respiro unitario, nel rispetto e nell'ascolto dei bisogni dell'individuo.

La guarigione attraverso il recupero dell'anima

Due esperti in sciamanesimo Nello Ceccon e Stefania Montagna hanno parlato a lungo della guarigione attraverso il recupero dell'anima, attraverso seminari ed incontri:

<Gli uomini che agli albori della civiltà si sono affacciati per la prima volta al mondo soprannaturale o “realtà non ordinaria”, come l' ha definita l' antropologo e sciamano Carlos Castaneda, probabilmente non si erano posti la domanda che cosa fosse l' anima.

Ma nelle loro prime esplorazioni nei mondi dell' invisibile hanno incontrato persone, animali o piante, già note nella vita reale, sotto diversi aspetti e poi trasformarsi in altre forme, come avviene spesso anche nello stato del sogno.

Questa altra forma, che risiede nel mondo misterioso dell' invisibile, ha assunto nella nostra civiltà il concetto di anima. Gli sciamani, in uno stato alterato di coscienza, riescono a “vedere” gli esseri viventi nella loro essenza più pura, senza i vincoli che ci vengono dati dalle percezioni fisiche e soprattutto dalle categorie e modelli mentali che si formano nella realtà in cui viviamo.

Attraverso questa nuova visione del soggetto o, in altre parole, attraverso la percezione dell' anima della persona, sono in grado di operare per riportare armonia e benessere. Gli sciamani hanno sempre esplorato queste nuove dimensioni a fini pratici, per portare la guarigione alla persona sofferente, per dare risposte sagge e consigli a chi ne aveva bisogno, oppure per ricevere conoscenze utili per la sopravvivenza del gruppo.

Queste pratiche sono sopravvissute nelle società tradizionali fino ai giorni nostri, grazie alla loro efficacia ed ai risultati che si ottengono. La psicologa e sciamana americana Sandra Ingerman, ha sviluppato un approccio basato su queste esperienze per curare le persone che vivono nella nostra società occidentale.

Ha chiamato questo approccio “recupero dell’anima”, una terminologia già usata nelle popolazioni che praticano lo sciamanesimo come metodo di cura e di conoscenza.

Come si forma la malattia

La nostra anima o “pura essenza”, nel corso della vita può subire episodi, eventi o vivere situazioni che portano ad uno stato di disarmonia che a sua volta può causare malattie. La perdita parziale dell’anima è il risultato di questi traumi.

Durante i viaggi sciamanici, cioè sessioni in cui, attraverso uno stato alterato di coscienza ottenuto con il suono ripetuto del tamburo, si è visto che l’anima può essere frammentata, ad ogni frammento corrisponde ad un evento traumatico, vissuto in maniera consapevole o meno.

Questi frammenti, lasciati nell’episodio, con la loro mancanza causano all’anima non più integra una perdita di potere o carica energetica.

Da qui, gli sciamani hanno compreso perché molte persone sentono di avere perso una loro parte di sé in un qualche evento della loro vita. Sentono la mancanza di qualche cosa, ma non riescono a capire che cosa. Questo senso di perdita causa molto spesso malattie gravi, sia fisiche come ad esempio a livello immunitario, oppure psicologiche, come la depressione.

Queste perdite parziali di anima fanno sentire le persone prive di energia vitale, apatiche, con scarsa voglia di vivere, reagire ed affrontare la realtà.

Lo sciamano, con l’aiuto delle sue guide spirituali, sotto forma di Maestri o di Animali di Potere, viaggia nella realtà non ordinaria per vedere se e quali parti di anima sono mancanti e ripercorre molto spesso in maniera metaforica, la vita della persona per individuare le parti d’anima che sono rimaste negli eventi vissuti in maniera traumatica.

Le parti d’anima

Da quello che hanno osservato gli sciamani, quando vengono rilasciate forti emozioni l’anima tende a rimanere bloccata in questo stato. Le emozioni che causano questo, possono derivare da eventi traumatici e Sandra Ingerman, ha fatto queste scoperte lavorando su donne che hanno subito abusi; possono derivare anche da episodi eccessivamente positivi, come ad esempio una importante cerimonia o una “indimenticabile” vacanza.

In entrambi i casi, molto più spesso nei traumi, superato l’episodio la persona non si sente più come era in precedenza. Una parte di sé è rimasta inesorabilmente incollata a quel passato e ciò che rimane è un senso di vuoto, di incompletezza.

Per alcuni avvenimenti, dopo un certo periodo, in modo spontaneo queste parti d’anima ritornano ad integrarsi nella persona, in altri invece l’anima rimane inesorabilmente perduta.

Dal punto di vista sciamanico l’anima si trova in uno stato in cui “manca” una sua parte, c’è un “vuoto” interiore che può facilmente sfociare in malattie, anche gravi.

Per avviare il processo di guarigione lo sciamano agisce prima di tutto a livello spirituale, lavorando con l’anima della persona, e poi aiutando la persona a trovare anche materialmente la risoluzione della malattia.

Il Recupero dell’Anima

La guarigione sciamanica avviene quando la parte dell’anima perduta viene recuperata e riportata alla persona ammalata. Lo sciamano, in questo caso, riporta solo l’essenza più pura rimasta nel trauma, lasciando invece nel passato le emozioni, le paure e tutti quei legami energetici che avevano ferito.

Dopo questo intervento la persona è in grado di avviare il suo processo di guarigione, integrando le energie recuperate, acquisendo le capacità perdute e ritrovandosi a fare una vita più completa e piena. Spesso queste energie ritrovate possono attivare nuove iniziative, accendere la creatività della persona, riscoprendo capacità fino allora impensabili. L'integrazione delle parti d'anima recuperate è uno dei momenti più importanti nel processo di guarigione, perché altrimenti si avrebbero a disposizione energie non utilizzate, che potrebbero essere veicolate ancora in situazioni non appropriate.

Questa pratica o cerimonia di "Recupero dell'Anima" è oramai consolidata anche nella nostra società occidentale e sempre più persone trovano in questo approccio la vera scintilla per uscire da situazioni di difficoltà e di sconforto, da malattie psicologiche o fisiche. C'è da considerare che non va in contrasto con i metodi della medicina ufficiale, in quanto, lavorando su un piano prevalentemente spirituale, si può integrare e lavorare in sinergia, amplificando gli effetti benefici delle cure tradizionali o guidando le persone verso le cure più appropriate.

Sistema endocrino e sede dell'anima

Edgar Cayce – il famoso sensitivo americano che vedeva gli angeli, soprannominato il "*profeta dormiente*", è considerato oggi tra i più importanti ricercatori spirituali della sua epoca. Restituì le sue spoglie mortali nel 1945. Interessatosi alla *ghiandola di Leydig* situata sopra gli organigenitali maschili, la correlò allo sviluppo psico-spirituale, definendola una delle ghiandole più importanti del corpo umano.

Ecco alcune citazioni dalle sue "letture": "Lyden (Leydig) significa sigillato, quella ghiandola dalla quale ha luogo la gestazione quando un corpo viene creato attraverso il coito, o inizio... Situata dentro e sopra la ghiandola chiamata ghiandole genitali, chiaro ?" 3997-1"

Ghiandola di Leydig per la riproduzione, poiché questa è sempre-finché la vita esisterà - in contatto con le cellule cerebrali attraverso le quali vi è la reazione costante attraverso la (ghiandola) pineale". 263-13

(...)"Il sistema endocrino è il sistema per mezzo del quale o in cui le disposizioni, i caratteri, le nature e le razze hanno tutti la loro origine"

"Le forze ghiandolari sono quindi sempre simili alle fonti dalle quali, attraverso le quali l'anima abita nel corpo. La ghiandola pituitaria (o ipofisi) è la porta attraverso la quale rispondono fisicamente tutte le azioni di riflesso, attraverso le varie forze del sistema nervoso. E' la porta attraverso cui avvengono le attività mentali che producono le influenze nel sistema immaginativo, nonché i pregiudizi razziali come vengono chiamate le influenze predominanti o la forza ematica stessa. Nello spirituale è quella per cui avere un unico fine, nell'adulto porta il risveglio delle sue capacità, delle sue possibilità, della sua massima speranza e del suo supremo desiderio".281

" Continua a far funzionare la ghiandola pineale (dietro il cervello, o epifisi, che produce melatonina e regola i cicli del sonno e sembra sensibile ai campi magnetici della terra, ndr) e non invecchierai". 294-141 58

" Nel corpo troviamo che ciò che collega la pineale (epifisi) , la pituitaria (ipofisi), la Lydig può essere veramente chiamato la *corda d'argento*.La distruzione completa di una di queste (ghiandole) produrrà la disintegrazione dell'anima dalla sua casa di argilla.

Se si facesse uno studio anatomico o patologico per un periodo di sette anni (che è un ciclo di cambiamento in tutti gli elementi del corpo) su qualcuno che agisse soltanto attraverso il terzo occhio, troveremmo che colui che viene alimentato da cose spirituali diventa una luce

che può risplendere da e nell'angolo più buio. Chi viene alimentato in modo puramente materiale diventerà un Frankenstein che è senza un concetto di qualsiasi influenza se non quella materiale o mentale". 262-2

"Si può definire letteralmente così che la pineale e la Leydig sono la sede dell'anima di un'entità... Sono i canali attraverso i quali le attività hanno il loro impulso !"

Reiki e Malattia

(Frank Arjava Petter) Nulla, nella vita è permanente: Un giorno il cielo è limpido ed il giorno dopo è nuvoloso. Il buio diventa chiarore e la luce diventa oscurità. Questo è vero su tutti i livelli, malattia e salute fanno parte dello stesso "pacco della vita", come le due facce di una moneta.

Più pericolosi della stessa malattia sono i nostri concetti mentali, i nostri giudizi, il nostro desiderare la felicità e voler evitare di soffrire ma *felicità e sofferenza sono stati delle mente*. Uno può essere felice anche quando è malato, o infelice quando è sano. Possiamo alimentare un atteggiamento interiore di gratitudine, ricordando il terzo Principio di Reiki: Sii grato. Quando, ricordando il passato, pensiamo ad una malattia avuta, ebbene questi ricordi possono essere i nostri oppure quelli mutuati da altri. Questi ricordi formano teorie e concetti nella nostra mente e con queste teorie condizioniamo noi stessi. La maggior parte di questi condizionamenti non hanno niente a che fare con la realtà, possono essere nati in un contesto diverso, sia culturale che di tempo o di religione. Possono essere anche nati in un giusto contesto, ma ora sono passati, scaduti. Possono essere nati al di fuori della morale della nostra società, della filosofia familiare o della nostra cerchia di amici. Anche nel Reiki noi, come un gruppo, dobbiamo fare attenzione a non creare nuovi sistemi di credenze che escludano dalla totalità della vita. Guardiamo i condizionamenti più comuni riguardo ad una malattia:

Il concetto più diffuso, che si incontra in tutto il mondo, è quello che la malattia sia una punizione del divino. "Ho fatto qualche cosa di sbagliato e perciò sono malato." Questa è una credenza triste, un modo di pensare che è meglio abbandonare rapidamente, fatelo adesso..., in questo momento! Diciamo "ADDIO" a questo concetto. Vivere pienamente ed essere sani appartiene a chi vive in sintonia con quello che sta davvero accadendo adesso, qualunque cosa accada: sia essa sfortuna, difficoltà economica ed anche malattia. Un altro concetto è che le cose accadono per una certa ragione: ci si buca una gomma mentre viaggiamo in autostrada, allora pensiamo che se così non fosse stato, ci saremmo schiantati qualche km. più in là e ringraziamo Dio che ci ha salvati... La vita non ha bisogno di ragioni... il fatto è che nella vita nulla davvero **ti** accade. Le cose accadono e basta.

Le molte facce della malattia

La Malattia non è mai esclusivamente il risultato di un solo fattore. Ogni malattia è un agglomerato di molte cose. L'ambiente, il cibo che mangiamo, il karma (può essere qualunque cosa), le persone con cui passiamo il tempo, i pensieri e le emozioni che tratteniamo, il lavoro che svolgiamo, il luogo in cui viviamo. Tutto questo ha un ruolo nella malattia. Per avere una certa malattia il nostro corpo deve avere, prima, un'affinità genetica con la stessa. Tale affinità è il pre-requisito per la malattia. Chi che non è portato per una malattia al polmone probabilmente può fumare come una ciminiera e vivere fino a cento anni, vecchio, ma sano. Una volta stabilito il pre-requisito, il corpo può reagire sia psicologicamente che mentalmente allo stress emotivo, andando a colpire il suo punto più

debole. Ma non possiamo dire che questo singolo fattore renda il corpo ammalato. Dire che qualcuno è lontano dall'essere consapevole perché non vuole vedere una certa cosa, è semplicemente ridicolo. Noi tutti abbiamo i nostri punti ciechi, non vi è nulla di sbagliato in ciò, ma questo non causa necessariamente la malattia nel nostro corpo. Anche se può essere vero (e ci possono essere dei casi), non si guarisce sostenendo questo, perché questa teoria promuove il senso di colpa nella persona malata ed il senso di colpa è il veleno peggiore che esista.

Malattia e Anima

Dobbiamo fare delle distinzioni fra i vari livelli della nostra esistenza: *corpo, mente ed anima*.

Corpo e mente possono essere malate, ma l'anima è oltre la malattia, è sempre intera, a prescindere ed al di là dei nostri preconcetti e filosofie. Con la parola "**anima**" non intendo quella che noi pensiamo di solito, cioè l' "anima individuale"! Credo che l'**Anima** sia una cosa molto più grande, oltre la scintilla individuale, è un fuoco che consuma tutto. Questo è collettivo piuttosto che personale.

Non è che l'Anima è in noi, ma noi siamo nell'Anima, come un pesce che nuota nell'oceano.

Il professionista "immortale" di Reiki

Un concetto strano che noi abbiamo creato per il nostro gruppo, il gruppo di Praticanti di Reiki, è che chi pratica Reiki non dovrebbe mai ammalarsi. Ricordiamo quello che è accaduto al Dott. Usui stesso? La sua vita è stata molto più corta dei nostri standard - lui visse solamente fino a 60 anni, dal 15 agosto 1865 al 9 marzo del 1926. Reiki non è per noi una garanzia di rimanere sani per sempre. Noi non sappiamo quello che è scritto nelle stelle per noi, e nulla può cambiare il destino - non certo dieci ore di Reiki al giorno.

Uno dei detti che apprezzo molto viene da *Meher Baba*, un Guru indiano che amo e rispetto moltissimo. Lui ha detto: "la Malattia non uccide le persone, la morte lo fa." Si sa che condurre una vita spirituale non è necessariamente un biglietto per la buona salute. Alcuni dei più grandi Maestri spirituali del mondo persero la loro vita per malattie molto comuni. Avevano il cancro, erano malati di cuore, oppure avevano emorragie cerebrali, asma, diabete...

Se abbiamo una malattia seria, cerchiamo e facciamo di tutto per guarire su tutti i livelli possibili. I metodi di Reiki sono misteriosi: noi non sappiamo su quale livello la volontà influenza la malattia. Non sappiamo su quale livello agirà la guarigione.

Scienza esoterica e malattia

Molti Master di Reiki sostengono di comprendere tutto sulla relazione malattia corpo/mente ed anima, io non sono così fortunato. La vita è un tale mistero per me e non ho idea di come svolga il suo lavoro. Guardiamo il cielo notturno in una notte limpida e capiremo cosa intendo: noi siamo così piccoli ed insignificanti...

Suggerisco, a meno che un persona non lo sappia realmente, che è meglio tacere su questo argomento. Lo stesso vale per le teorie sui chakras, sul corpo eterico e sul concetto di malattie karmiche. Consideriamo queste teorie, rimaniamo aperti in merito, ma non creiamoci e non creiamo preconcetti mentali. Noi non sappiamo quello che ci sta accadendo oggi e che effetto ha questa vita attuale sul nostro corpo.

Cosa fare per essere sani

La prima cosa è il nostro atteggiamento interno. Alimentiamo un stato di gratitudine per qualunque cosa incontriamo. Compriamo solamente azioni degne di noi, partendo dal presupposto che i nostri pensieri, le nostre emozioni... siano sani. Fermiamoci quando abbiamo un pensiero distruttivo - oppure davanti a modelli emotivi distruttivi. Facciamo attenzione al nostro corpo. Se un esercizio severo o una dieta sono stressanti, questo può annullare i suoi benefici. Se siamo attirati da una dieta vegetariana certo può aiutarci ad essere sani, a restare sani, ma questo non è uno schema valido per tutti: ascoltiamo, nel nutrirci, la saggezza del nostro corpo! Lui sa quello che è meglio per noi. Dobbiamo imparare solamente a distinguere fra la saggezza del corpo ed i desideri della mente. Se tutto ciò che vogliamo mangiare è il cioccolato, ci deve essere "qualcosa di strano" Se beviamo moderatamente alcool, tè e caffè, o se fumiamo poco, facciamolo pure, ma consapevolmente e con piacere.

Piacere è una parola chiave nella salute fisica, emotiva e mentale. Noi tutti abbiamo bisogno di aiuto per rilassarci. Per alcuni di noi può servire un bicchiere di vino o il sigaro occasionale, per altri può essere utile prendere a calci un sacco di sabbia! Scopriamo quello che ci aiuta a rilassarci, valutandone i pro e contro.

Il linguaggio dello stress

Impariamo ad ascoltare i sottili segnali, molto sottili, che il nostro corpo e la nostra mente danno. Quando siamo stanchi, quando non dormiamo abbastanza, quando siamo irritati, non ci riposiamo ...ci sentiamo forse energici, freschi e felici? Come respiriamo? Lavoriamo troppo?

La maggior parte degli Insegnanti di Reiki che io conosco lo fa. Come ridimensionare il lavoro che facciamo? Ci deve essere un modo per rallentare, per fare in modo da avere più tempo per noi stessi ed il nostro rinvigorimento. Ci facciamo gli auto-trattamenti? Abbiamo degli hobbies? Ce li ricordiamo?

Molti di noi che praticano Reiki, sembra che prendano l'abitudine di sentirsi obbligati a dare, ci fa sentire bene e nobili mettere una mano che scotta sugli altri. Ma noi siamo pronti a ricevere, ad essere vulnerabili, ad aver bisogno di essere toccati ed amati? Questa abitudine di dare obbligatoriamente - lo so per me stesso - è una noce dura da rompere.

Ricordiamoci che possiamo aiutare gli altri solamente quando anche noi stessi siamo pieni di energia. Guardiamo la nostra vita: ci amiamo abbastanza? Abbiamo abbastanza amore e nutrimento per la nostra famiglia, il nostro partner, il nostro lavoro e la cerchia di amici? Viviamo nel luogo corretto? Mi chiedo spesso cosa farei se avessi un milione di euro. Starei dove sono ora? Cosa farei di diverso? Se c'è qualche cosa che posso cambiare adesso, prima che i soldi entrino nella mia vita, perché aspettare, se posso farlo ora?

Il Reiki - Insegnanti in trappola

Per quelli di noi che insegnano Reiki c'è un problema molto più importante che può avere un ruolo nella nostra salute. Chiediamoci se viviamo quello insegniamo. Insegniamo il Reiki - i principi- ai nostri studenti, noi Li seguiamo? Li abbiamo integrati nella nostra vita? Insegniamo l'amore incondizionato, la tranquillità e la meditazione. Ma siamo tranquilli noi interiormente? Meditiamo? Oppure stiamo facendo finta di essere quello che non siamo? Quando insegniamo non c'è nessun bisogno di creare una certa immagine di noi stessi. Rimaniamo noi stessi, nel nostro stato naturale ... Un buon modo di trovare la chiarezza sul

nostro stato interiore è guardare se agiamo diversamente quando siamo a casa da soli, o in una classe. I nostri movimenti sono aggraziati, abbiamo lo stesso sguardo negli occhi? Ci è chiaro dove siamo, quello che sappiamo, quello che non facciamo? Quello che mi aiuta molto in questo contesto è una cosa semplice: quando mi chiedono qualche cosa di cui non conosco la risposta, dico: " non lo so... "E' così ...ricordo a me stesso di non sapere tutto e mi sento bene nel "*non sapere*". In questo non sapere incontriamo un momento di silenzio... ahh...

Prendiamo alcuni minuti per riposare in questo attimo di pace, senza nessuna preoccupazione, nessun problema... Questo è il momento in cui troviamo noi stessi...

Malattia e salute

Jeshua canalizzazione di Pamela Kribbe

<Malattia e salute - questo è un argomento che prima o poi si presenta nella vita di tutte le persone. Prima di tutto vorrei dire che cos'è la malattia in realtà: *tutte le malattie sono di origine spirituale*. Spiegherò questo descrivendo una distinzione tra i diversi corpi che avete. Oltre al corpo fisico, visibile a tutti voi, avete anche un corpo emozionale, un corpo mentale e qualcosa che si potrebbe chiamare un corpo spirituale. La malattia inizia principalmente nel corpo emozionale. È da qui che certi blocchi si stabiliscono nel corpo fisico, al livello materiale. Spesso le credenze del corpo mentale contribuiscono allo sviluppo dei blocchi emozionali e quindi alla manifestazione della malattia. Sto parlando di credenze profondamente radicate o abitudini di pensiero. Spesso si tratta di credenze riguardanti ciò che è giusto e sbagliato in voi stessi. I giudizi possono letteralmente creare un blocco nel vostro sistema energetico emotivo. In quei punti, dove nascono i blocchi, dove l'energia emotiva non può fluire liberamente, qualcosa dell'energia oscura diventa visibile nell'aura. Questa energia può stabilirsi nel corpo. Non è necessario che questo accada, in quanto questo processo richiede molto tempo e ci sono opportunità sufficienti per riportare le cose in equilibrio emotivamente prima che la malattia si manifesti. Generalmente le vostre emozioni vi dicono quando la vostra energia non sta fluendo, e quando rivolgete la vostra attenzione al loro messaggio e lo onorate, i blocchi vengono rilasciati. Per esempio, potete sentirvi sconvolti o arrabbiati ogni volta che dovete fare una cosa particolare e se osservate queste emozioni più da vicino, vi diranno che state costringendo voi stessi a fare delle cose che non affermano realmente chi siete e chi volete essere. Tuttavia, se sistematicamente ignorate la vostra rabbia e vi sforzate di fare delle cose riguardo alle quali davvero non vi sentite bene, allora l'emozione 'si dà alla clandestinità', per così dire. Si sposta dalla vostra consapevolezza e si esprime attraverso il vostro corpo fisico. L'emozione repressa è un'energia che vuole essere ascoltata da voi. Quando si esprime attraverso il corpo, si manifesterà come un disturbo fisico. Di solito un disturbo fisico o una malattia indica un'emozione dentro di voi della quale siate ampiamente inconsapevoli. Il sintomo fisico ve la rende visibile ad un altro livello e in questo modo vi aiuta in effetti a mettervi in contatto con il blocco. In questo modo i sintomi o i dolori fisici sono il linguaggio dell'anima. L'anima desidera ardentemente la piena comunicazione fra tutte le sue parti. L'anima si sente felice quando c'è un libero flusso d'energia e un rinnovamento continuo di tutti gli aspetti di sé. I blocchi impediscono all'energia di fluire liberamente e questo deprime l'anima. Quindi la malattia ha la funzione di un indicatore: vi mostra dove necessitate di

guarigione. Sebbene la malattia sembri negativa, nel senso che siete infastiditi da ogni sorta di sintomi e dolori, la chiave sta nell'interpretare la malattia come un messaggio o un indicatore. Così facendo diventa più facile collaborare con la malattia invece di resistere ad essa. L'anima ha molti modi di comunicare con voi. Il modo preferito dell'anima è parlarvi attraverso la vostra intuizione: toni silenziosi di sensazione, impressioni, sussurri quieti del cuore. Se non riesce a raggiungervi in questo modo, sarete allertati dalle vostre emozioni. Le emozioni parlano un linguaggio più forte. Vi mostrano chiaramente che dovete guardarvi dentro e scoprire che cos'è che innesca quella reazione emotiva. Ogni volta che siete fortemente coinvolti emotivamente dovete scoprirne il motivo e che cosa significa per voi. Se vi acquietate e ascoltate attentamente, l'anima ve lo dirà. Se resistete o negate le vostre emozioni, l'anima vi parlerà attraverso il vostro corpo. Il corpo è un essere intelligente, altamente sensibile non solo alle cose materiali (come cibo e liquidi), che ingerite, ma anche alle emozioni, ai sentimenti e ai pensieri che avete. *Il corpo è destinato ad essere un comunicatore.* Non è un mero veicolo in cui dimorare. Ha una funzione intelligente da compiere nell'aiutare l'anima ad esprimersi ed a conoscersi nella materia. Come potete imparare a capire il linguaggio della vostra anima, se questo viene espresso attraverso il corpo come malattia? Nel momento in cui la malattia si manifesta, potrebbe non esservi chiaro quale sia il messaggio che essa vi trasmette. Infatti, a lungo avete costantemente negato l'emozione che essa rappresenta per cui, per definizione, non è ovvio quello che la vostra malattia ha da dirvi. Comprendere il significato spirituale della malattia è un *processo*. È una ricerca, un viaggio interiore, durante il quale gradualmente ristabilite il processo di comunicazione. Per intraprendere questo viaggio dovete, prima di tutto, *maccettare la vostra malattia*. La reazione iniziale ad una malattia è spesso di negazione o resistenza. Preferireste che la malattia scomparisse il più presto possibile, perché vi spaventa. Avete paura del fallimento, dell'indebolimento, dell'imperfezione e, alla fine, della morte. Il panico che vi assale quando dovete affrontare un indebolimento fisico o una malattia, vi impedisce di aprirvi ad una prospettiva più ampia sulla malattia. Potreste considerare la malattia in una luce diversa. Potreste viverla come un messaggero di cambiamento, come un invito per ritornare a qualcosa di prezioso che avete perduto. Per comprendere e cooperare con la 'funzione di segnale' della malattia, è molto importante dire di *sì* ai sintomi e dolori che si presentano nel vostro corpo. Nel dire *sì*, nell'accettare lo stato del vostro corpo fisico e nell'essere disposti ad ascoltare il linguaggio della vostra anima attraverso esso, avete in effetti risolto metà del problema. Il problema vero non è la malattia stessa ma quello che essa rappresenta, il blocco (blocchi) sottostante. La malattia vi attacca, per così dire, costringendovi ad osservare il blocco sottostante. Nel rivolgervi alla malattia dicendo di *sì* con il cuore e con l'anima, avrete già risolto parte del blocco senza nemmeno sapere precisamente che cosa vi voglia dire la malattia. Parte della comunicazione è ristabilita per la vostra mera disponibilità, la vostra pazienza e la determinazione ad intraprendere questo viaggio interiore. Tuttavia, dire di *sì* e abbracciare la malattia non è facile per voi. Potreste scoprirvi a resisterle, ad essere arrabbiati o disperati, non ascoltando pertanto ciò che la disfunzione già vi sta dicendo. Spesso avete degli indizi specifici. Per esempio le inabilità del corpo vi indicano che dovete lasciar perdere certi obblighi, passare più tempo nella quiete da soli, essere meno attivi e più attenti alle vostre necessità. Anche se potreste non sapere ancora come interpretare la vostra situazione fisica da un livello spirituale, molto spesso il comportamento impostovi dal disturbo è un grande indizio. Limitandovi in certi ambiti, esso punta il riflettore su cose che prima erano nell'oscurità. Che ne dite della vostra capacità di essere

pazienti e gentili con voi stessi? Riuscite davvero a prendervi cura bene delle vostre necessità fisiche *ed emotive*? La malattia porta sempre a galla queste domande, affrontare ed accettare le emozioni che causano fa parte del processo di guarigione. Per iniziare davvero il processo di guarigione, dovete dire di sì a tutto di essa: il dolore, il disagio, l'ansia, l'insicurezza e la rabbia. Dovete guardarla negli occhi, essere amichevoli e tenderle la mano. Essa viene da voi per essere guarita. Non è qualcosa di cui dovete sbarazzarvi il più rapidamente possibile. Non è una coincidenza che essa sia entrata nella vostra vita ora. Se ignorate il linguaggio del vostro corpo e continuate ad opporvi alla malattia, è molto difficile arrivare all'essenza spirituale e al significato della malattia stessa. C'è troppa rabbia e paura intorno ad essa. Raggiungerete la vera libertà interiore solo affrontando a faccia a faccia la vostra malattia, il vostro dolore e disagio e anche i vostri sentimenti di paura e disgusto. Abbracciateli e chiedete ad essi silenziosamente e con una coscienza aperta: che cosa volete dirmi? Nella vostra società non è un'ovvietà essere intimi col vostro corpo. Parlare col vostro corpo come un essere che si merita amore e rispetto, non è considerato naturale. Vi vengono serviti molte immagini idealizzate di come dovrebbe apparire il vostro corpo, cosa implicano la forma fisica e la salute, e che cosa dovrete o non dovrete mangiare e bere. Esistono ogni sorta di regole e standard riguardo ad una vita lunga e sana. Ma tutte queste immagini idealizzate non hanno alcun rapporto con il cammino dell'anima. Il cammino dell'anima è altamente individuale. Perciò, per scoprire la verità su qualunque malattia, disturbo o angoscia, di cui soffre il vostro corpo, dovete sintonizzarvi con voi stessi in una maniera molto intima, lasciandovi alle spalle tutti questi standard e regole generali, spesso artificiali. Vi si chiede di lasciar perdere tutti questi standard esteriori e di cercare la vostra propria verità nel vostro intimo. Questa è una grande sfida per voi, in quanto la paura e il panico che vi assalgono nel caso di una malattia, vi inducono troppo facilmente a rivolgervi alle autorità esterne a voi stessi. Vi rivolgete alle autorità esterne per consigli e conforto. Può trattarsi di un medico o di un esperto in terapie alternative; fondamentalmente non fa alcuna differenza. Il punto è che per paura voi tendete a rinunciare alla vostra responsabilità ed a cederla parzialmente a qualcun altro. Naturalmente non c'è nulla di sbagliato nell'ascoltare il consiglio di un esperto, e molto spesso questa è una cosa molto sensata da fare. Ma dovete sempre portare questa conoscenza dentro di voi e soppesarla nel vostro stesso cuore. Sentite se il consiglio è in risonanza con voi o no. Solo voi siete il vero creatore della vostra vita, il maestro del vostro corpo. Solo voi stessi sapete che cos'è meglio per il vostro corpo. Nel senso più profondo della parola, voi siete il creatore del vostro corpo. Dato che la malattia rappresenta un'emozione bloccata, che in parte è al di là della portata della vostra coscienza, non è sempre facile capire che cosa rappresenta la malattia o il sintomo. A volte sembra molto difficile scoprire che cosa vi sta cercando di dire l'anima con una specifica malattia. A questo punto dovete andare dentro di voi ed esaminarvi attentamente, nel senso di diventare gradualmente consapevole del tipo di energia che si manifesta nella malattia e di quello che sta cercando di dirvi. Riacquistare l'intimità con il vostro corpo richiede esercizio; non è una cosa ovvia. Non rinunciateci troppo facilmente. Quando avete a che fare con disturbi persistenti, cercate di esaminarli ancora una volta. Prendetevi un momento per rilassarvi e poi viaggiate con una consapevolezza neutrale nei punti del vostro corpo dove la malattia si sta esprimendo. Chiedete al dolore o alla malattia di assumere la forma di un essere vivente, così che potete parlargli. Chiedetele di apparire come un animale, un bambino o un essere umano. Oppure chiedetele di apparire come una guida, in qualunque forma. Usate la vostra immaginazione! L'immaginazione è uno strumento prezioso per scoprire i moti più profondi della vostra anima. Se lo

fate e poi notate che il vostro corpo risponde - con immagini o sentimenti - sentirete gioia. Sentirete felicità per l'intimità ritrovata. Il corpo vi parla e il suo ruolo di comunicatore è ristabilito! Questa è una conquista. Non appena vi rendete conto che siete in grado di conoscere il vostro corpo dall'interno e che siete l'unico che possa farlo per voi stessi, vi sentirete più fiduciosi. Questa fiducia in voi stessi vi rende più facile percepire quello che la malattia sta cercando di dirvi. Vi impedisce di spazzare via le risposte che ricevete dal vostro sé interiore, perché non si adattano alle idee generali del mondo esterno. L'intimità con il corpo è molto preziosa in ogni circostanza, ma in particolare quando il corpo è malato o stressato. Il modo per far parlare il vostro corpo è l'amore. Non incoraggerete la comunicazione col vostro corpo se cercate di rimuovere la malattia ripetendovi ardentemente delle affermazioni o visualizzazioni di guarigione. Questa è ancora una forma di lotta o resistenza. La chiave sta nell'arrivare a capire il significato della parte malata del vostro corpo. Se capite questo, le cose cambieranno e i blocchi emotivi possono essere rimossi. Ecco come funziona il processo di guarigione - non combattendo la malattia, in un modo o nell'altro, bensì accettandola come un amico che vuole mostrarvi la direzione giusta. Questo è difficile da capire, perché la malattia vi spaventa e vi preoccupa. Tuttavia, l'accettare e comprendere la vostra malattia è l'unica via verso la vera guarigione. La malattia vuole riportarvi a casa.

Malattie croniche e terminali

Lo scopo della malattia è quello di ottenere una migliore e più profonda comprensione di voi stessi. Quando fate questo e seguite il processo di guarigione interiore, ne risulta spesso la guarigione fisica. Tuttavia non sempre la cosa funziona in questo modo. Alcune malattie non scompaiono nemmeno quando sembra che siate arrivati alla radice del blocco emotivo sottostante. Questo accade con le malattie croniche. Nel caso di una malattia cronica ci sono dei problemi fisici persistenti che continuano a ripetersi. Specialmente durante i periodi vulnerabili in cui perdetevi più o meno il contatto con il vostro sé interiore, i sintomi si ripresentano a volte anche in quantità crescente. Questo può essere abbastanza demoralizzante. Perciò è importante considerare la malattia da una prospettiva più ampia. Le persone con una malattia cronica si incaricano di un compito piuttosto arduo. Al livello dell'anima, essi hanno acconsentito ad affrontare le paure che si presentano nel contesto della loro malattia e a confrontare le immagini idealizzate di come uno dovrebbe comportarsi nella vita. Impegnarsi in questa sfida dimostra grande coraggio. Spesso accade che un'anima scelga una malattia cronica per elaborare un argomento specifico in maniera molto concentrata. La malattia vi costringe a ritornare ogni volta ad emozioni particolari. C'è uno schema emozionale che accompagna la malattia. Affrontare queste emozioni ripetutamente è un compito abbastanza pesante, ma porta molti frutti per l'anima. Molto spesso queste vite hanno una grande profondità ed una ricchezza interiore che non è sempre evidente agli altri. Perciò non è di sostegno sforzarsi di ottenere o sperare costantemente in un miglioramento nella condizione medica. Il fatto è che spesso la malattia procede in un movimento a spirale, aiutandovi a crescere al livello interiore in movimenti circolari verso l'alto, anche se all'apparenza ricadete ogni volta negli stessi sintomi fisici. Al livello spirituale, voi non cadete indietro ma raggiungete profondità sempre maggiori nell'affrontare le emozioni che forse sono state trascurate da voi in passato, persino nelle vite passate. Questo vale anche per i difetti fisici ereditari o congeniti. A questo riguardo, a volte, voi parlate di karma, ma io sto attento con questo concetto, giacché voi avete la tendenza ad associare il karma con crimine e punizione. Non è così che funziona. L'anima ha il sincero desiderio di conoscere se stessa completamente e di essere libera. Questo è il suo desiderio più profondo. In base a questo ardente desiderio qualche volta l'anima s'impegna in disturbi, malattie e difetti fisici, che l'aiutano a raggiungere il suo obiettivo. Di sicuro non è una questione di saldare i vostri debiti. È un profondo intento di essere liberata ed a volte il modo migliore per arrivarci è sperimentare circostanze estremamente difficili

dentro il vostro stesso corpo. Per questo intento non possiamo che avere il massimo rispetto, specialmente nella vostra società dove si nutrono delle immagini ideali disumane su come essere funzionali, utili, belli e di successo. Queste idee idealistiche rendono ancor più difficile vivere la vostra vita con un'invalidità e di viverla ugualmente come significativa e piena di gioia. Infine, desidero dire qualcosa sulle malattie terminali incurabili. A volte sarà ovvio che qualcuno non sopravvivrà più ad una malattia. Il corpo soccombe gradualmente alla malattia. La "struttura terrena" non regge. In quel momento, che cosa fa l'anima che si trova dentro quel corpo? Finché continuerete ad opporvi alla malattia, non potrete entrare in contatto con la vostra anima e la vostra conoscenza interiore che vi dice che è ora di dire addio. Qualche volta percepite in anticipo che dovete andarsene, ma l'idea vi colpisce con tale orrore e tristezza che voi continuate a lottare. Siete ansiosi di provare un altro trattamento o di aspettare che venga lanciata quella nuova medicina. Questo è perfettamente comprensibile e io non voglio di certo condannare questo atteggiamento, ma state facendo male a voi stessi in un modo terribile. Se lasciate andare e permettete alla morte di avvicinarsi, noterete che la morte non è un avversario bensì un amico. La morte vi libera dalla lotta. Se seguite quello che la morte vuole dirvi, passerete attraverso numerose fasi prima che l'effettivo processo di morire abbia luogo. Queste fasi hanno a che fare con un rilascio graduale di tutte le cose terrene - dei vostri cari, del vostro ambiente terreno, dei vostri sensi, con cui osservate ogni cosa intorno a voi. Questo è un processo bello, naturale. Sarebbe un peccato coprire questo processo con un atteggiamento di lotta in cui cercate di aggrapparvi alla vita a qualunque costo. Spesso il corpo è già diventato così fragile allora che la vita non vale più la pena di vivere. Lasciatela andare. La morte è un liberatore che è lì per servirvi. La morte non è vostro nemico. La morte vi porta nuova vita. Quando siete con qualcuno che è incurabilmente malato e quando sentite che la persona sa che morirà, cercate di parlarne con dolcezza e attenzione. È un sollievo per la persona che sta per passare oltre. La cosa più cara e preziosa che possiate fare per una persona morente è starle seduto accanto e tenerle la mano. Non c'è altro che dobbiate sapere o essere in grado di fare nell'accompagnare una persona morente. La cura terminale è molto importante nella vostra società. Un giorno tutti voi l'affronterete nella vostra famiglia o nel cerchio di amici. Siate semplicemente presenti con la persona morente e sentite il viaggio che è in arrivo. Sentite il momento potente, forte, in cui l'anima abbandona il corpo e ritorna negli altri regni, a casa sua. Non considerate una malattia che porta alla morte come un nemico che alla fine vi sconfiggerà. Non si tratta di una battaglia. Molto spesso la morte arriva per liberarvi da dolori e miserie ancor peggiori. Certamente non siete un perdente. Continuerete semplicemente il vostro cammino in un altro modo. A volte ci sono delle questioni che avreste voluto vivere o superare durante questa vita, ma non è possibile portarle a termine. Questo potrebbe angosciare voi e non solo voi ma anche coloro che rimangono indietro. Tuttavia, vi chiedo di lasciarle in pace, poiché c'è una saggezza più profonda all'opera che vi sta guidando e porterà voi e i vostri cari insieme in circostanze nuove e migliori. Un giorno sarete di nuovo uniti e celebrerete la vita. Oggi, il mio appello più grande riguardo alla malattia è di abbracciare davvero la vostra malattia. Circondatela di amore e consapevolezza e lasciate che vi conduca ad una comprensione più profonda di voi stessi. Affidatevi alla malattia e permettetevi di entrare in una comunicazione più profonda con voi stessi. Arrendersi non significa essere passivi o amareggiati riguardo alla vostra malattia, ma collaborare con essa in maniera attiva, come un amico. Abbraccio tutti voi col mio amore e vi chiedo di sentire la mia presenza oggi, la presenza dell'energia di Cristo. Sentite l'amore disponibile per tutti voi in malattia e in salute. C'è tanto amore ovunque intorno a voi e potete sentirlo non appena abbandonerete i vostri giudizi. Avete così tanti giudizi su quello che vi meritate e non vi meritate, su quello che state facendo bene e quello che state

sbagliando, su tutte le cose che avete ancora da fare e raggiungere. Lasciateli stare. L'amore è presente qui e adesso per tutti voi.>

La malattia del platonismo/ corpo e anima

Nella dottrina platonica emerge evidente la superiorità dell'anima rispetto al corpo, realtà addirittura da *disprezzare* dal momento che è una distrazione per l'anima.

“E allora quand'è [...] che l'anima tocca la verità? Che se mediante il corpo ella tenta qualche indagine, è chiaro che da quello è tratta in inganno. [...] E dunque non è nel puro ragionamento, se mai in qualche modo, che si rivela all'anima la verità? – Sì. – E l'anima ragiona appunto con la sua migliore purezza quando non la conturba nessuna di cotali sensazioni, né vista né udito né dolore, e nemmeno piacere; ma tutta sola si raccoglie in se stessa *dicendo addio al corpo*; e, nulla più partecipando del corpo né avendo contatto con esso, intende con ogni suo sforzo alla verità. – È così. – Non dunque anche in questa ricerca l'anima del filosofo ha in *dispregio* più di ogni altra cosa il corpo, e *fugge da esso*, e si sforza anzi di essere tutta sola raccolta in se stessa? – È chiaro” (*Fedone*, X).

Nel *Fedone* si sviluppa pure la linea del 'corpo come prigioniero dell'anima'. Il corpo è la 'vera prigioniera': È dunque compito dell'anima liberarsi dal corpo, come da catene. La morte è lo 'scioglimento' dell'anima dalle sue catene.

“E quella parola che si ode pronunciare in certi misteri, che noi uomini siamo come in una specie di *carcere*, e che quindi non possiamo liberarcene da noi medesimi e tanto meno svignarcela” (*Fedone*, VI).

Evidentemente non si può riassumere l'antropologia platonica solo in questi due elementi. Mi pare, però, corretto evidenziare che, in ciò, esistono profonde differenze con la primitiva dottrina cristiana, nonostante si riscontri in essa la presenza di risonanze platoniche (ma anche aristoteliche, stoiche, ecc.).

Il corpo e l'anima l'altra faccia della malattia

Ilenia di Lorenzo ha condotto studi approfonditi sul lavoro di Albert Kreinheder, che fu analista junghiano a Los Angeles per più di 25 anni, il quale abbandonò le sue spoglie mortali nel 1990 dopo aver scritto: *Il corpo e l'anima, l'altra faccia della malattia*.

Alla Di Lorenzo facciamo riferimento per la pubblicazione che ci sembra in sintonia con questa tesina.

<Lo scrittore nel suo libro propone un approccio alla malattia somatica che permetta di scoprire, attraverso l'immaginazione attiva, il significato simbolico che le malattie del corpo esprimono. I sintomi e le immagini sono due modi in cui lo stesso fenomeno può manifestarsi: possiamo percepirlo a volte con gli occhi interiori dell'immaginazione e altre volte con i recettori del dolore del corpo.

Le aree più vulnerabili della nostra psiche, in cui i sintomi somatici si sviluppano, sono anche recinti sacri in cui è possibile entrare in contatto con il potere divino degli archetipi, il tesoro che la malattia, al tempo stesso, nasconde e rivela.

In quest'ottica, il vero processo di guarigione è *l'individuazione, il raggiungimento di una maggiore integrità e completezza*, che, ci suggerisce Kreinheder, passa anche attraverso il corpo e talvolta può aver luogo nella morte.

Il testo, scritto con un linguaggio semplice e poetico, esente da psicologismi, privo di note, è corredato da casi clinici narrati come percorsi di scoperta dell'anima.

Il corpo e l'anima

Il corpo e l'anima è, prima di tutto, una testimonianza personale, una sorta di racconto autobiografico che, a poco a poco, si espande fino ad assumere una valenza universale, cioè l'interrogarsi dell'uomo di fronte ad una delle domande fondamentali dell'esistenza umana: l'apparente insensatezza della malattia e della morte.

Nel percorso descritto da Kreinheder, l'*io* di chi scrive e si racconta, diventa un *noi* che si confronta con l'Altro, il sacro, il divino, il mondo degli archetipi, per giungere alla parte più nascosta che scorre sotto la superficie del nostro agire quotidiano, ciò che viene definito *ombra*.

Nel testo, dove si affrontano esperienze di cambiamento attraverso la sofferenza, è necessario abbandonare il linguaggio psicologico, mettere sullo sfondo le tanto rassicuranti conoscenze date dai libri, le interpretazioni che continuano ad imprigionarci, per lasciarci toccare nei punti più sensibili del nostro essere e visitare le zone dolenti della nostra psiche, le parti vulnerabili abitate dai sintomi più gravi ma anche, ad un livello più profondo, dalle immagini archetipiche, espressioni del potere divino. Si parla di *anima* con un linguaggio che diventa semplice, colloquiale e, al tempo stesso, poetico perché, tali esperienze, non si descrivono bene a parole, ma con la concretezza delle sensazioni somatiche.

Il rapporto tra *psiche* e *corpo*, fondamentale nel testo, viene ricondotto dall'Autore alle radici della riflessione junghiana; infatti, Kreinheder, afferma, attraverso la descrizione di casi clinici, che psiche e corpo sono una coppia di contrari e, come tali, sono l'espressione di un essere la cui natura non è conoscibile, né mediante l'apparenza materiale, né mediante l'immediata percezione interiore. Fin dall'antichità c'è stata una netta separazione tra psiche e corpo, dove il corpo viveva subordinato alla psiche. Ma non è possibile affermare che la mente sia una funzione del Sé senza ammettere che lo sia anche il corpo, che è una concretizzazione o una funzione di quella cosa sconosciuta che produce sia la psiche che il corpo; la psiche è un corpo vivente come il corpo è psiche vivente.

Il concetto di fondo che ispira il libro è che la malattia somatica, il corpo malato, rispecchiano una sofferenza dell'anima, ma sono anche dimora di una divinità: le malattie potenzialmente mortali hanno sempre una divinità o un archetipo nascoste dietro di loro. Abbiamo cercato di escluderli dalla nostra vita, ma loro cercano di rientrarvi: più siamo chiusi e imprigionati nel nostro piccolo mondo egoico, più il loro apparire sarà scioccante, misterioso e stupefacente.

Ogni malattia è parte di una storia personale ed è una delle espressioni con cui si manifesta un processo di evoluzione e crescita, che talvolta, quando le difese sono più forti e più rigide, deve scardinare le porte per poter farsi strada nella vita.

La *malattia*, nel libro, è un elemento centrale e viene considerata come un momento di iniziazione: un periodo di sospensione tra ciò che si è stati e ci viene chiesto di abbandonare

e ciò che saremo e non siamo ancora. Vista in quest'ottica, la malattia può rappresentare un momento di morte e di rinascita: l'individuo malato viene riportato alle radici del proprio esistere, spogliato di tutto ciò che il nostro Io orgoglioso ha costruito, fino a sperimentare una totale impotenza e assoluta dipendenza che ci riportano al rapporto primario con la madre.

Ogni iniziazione presuppone un cambiamento, l'accesso ad una nuova condizione.

I sintomi che vengono a rompere le nostre corazze, le nostre vecchie certezze, ci chiamano ad una conversione che comporta il riconoscimento di un livello di realtà altrettanto o forse più reale di quello in cui scorre la nostra vita quotidiana, quello in cui si svolgono i drammi che trovano espressioni nelle nostre infermità.

Per accedere ai poteri divini che la malattia al tempo stesso esprime ed imprigiona, è necessario riconoscere le nostre parti oscure, rifiutate ed inaccettabili, e, spesso, è il corpo che serve per impersonare la nostra Ombra.

Kreinheder racconta: *"..cominciamo ad esaminare il contenuto psicologico celato e al tempo stesso rivelato dalla malattia, incontrò prima i suoi conflitti personali, ma dietro a questi, molto rapidamente, si manifestarono gli eventi archetipici più profondi... basta schiacciare un bottone e le lacrime sgorgano... il complesso è come un punto vulnerabile della nostra corazza, attraverso il quale possono entrare sia i poteri terapeutici che i mostri del profondo."*

Kreinheder sottolinea l'aspetto relazionale della malattia che può essere un messaggio verso l'ambiente circostante, un modo per controllare e tenere legate persone significative e, spesso, rappresenta una richiesta d'aiuto. Possiamo vedere il sintomo somatico come un'immagine che si incarna nel corpo; in questo movimento essa perde ricchezza di sfumature e plasticità e si irrigidisce nella ripetitività delle leggi biologiche. Nella prospettiva del testo, i sintomi sono anche simboli. Il sintomo somatico è un'espressione profondamente inconscia dei simboli e della loro formazione. E' soprattutto l'immaginazione attiva che ci permette di tradurre in un'immagine plastica e viva il messaggio irrigidito dal determinismo della materia, evitando ogni schematismo interpretativo.

L'autore ci propone una tecnica, quella dei *dialoghi scritti con i personaggi interiori* di cui avvertiamo la presenza dietro alle nostre infermità: all'interno dei dialoghi, il "dio del dolore", viene percepito come una presenza, un'intelligenza, un'entità, un demone molto potente, strettamente legato alla persona, che la faceva ancora soffrire, ma era come un compagno, e, benché la correggesse punendola, l'amava profondamente.

In questa situazione, dobbiamo saper aspettare che il guaritore interno si faccia presente.

Il processo di guarigione è l'individuazione, che possiamo paragonare ad un ritorno a casa, una sorta di rinascita in un Sé autentico e completo.

Le infermità del corpo non derivano in un rapporto di causa effetto dai nostri complessi ma appartengono alla nostra storia, al nostro destino, ci indicano che qualcosa chiede di essere ascoltato e, alla stessa stregua delle nostre ansie e depressione, possono rappresentare un momento di profondo cambiamento.

L'atteggiamento che scaturisce dai dialoghi che l'Autore intrattiene con il dolore che paralizzava le sue articolazioni, è profondamente religioso e implica il riconoscimento di "forze superiori" di fronte alle quali possiamo soltanto inchinarci. E' proprio questa esperienza di umiliazione che ci permette, attraverso le nostre infermità, di venire in

contatto con il divino che è in noi.

Leggendo il testo, appare chiaro che ogni malattia è un attacco alle nostre rigidità consolidate; infatti diventiamo così estranei alla totalità della vita che di tanto in tanto è necessaria una scossa violenta, che scalfisca la nostra durezza e apra una breccia attraverso la quale lo spirito vitale possa fluire dentro di noi. La malattia è dunque una forza di invasione che cerca di infrangere la nostra corazza per renderci più completi e permetterci di tornare parte attiva nella nostra vita: da spettatori passivi ad attori.

Il toccare con mano la nostra piccolezza ci rende umili, pazienti e sottomessi e ci permette di diventare consapevoli della presenza di Dio ovunque intorno a noi.

Alla fine del testo, appare chiaro che la condizione dell'anima ha una grande influenza sulla salute del corpo. Il corpo riflette la psiche e se l'anima ed il Sé sono integri e ricchi di simboli risanatori, la salute dell'anima si riflette nel corpo.

Ogni malattia presenta un aspetto mentale o spirituale ad essa collegato: non è tutto nella mente, ma la mente è sempre in qualche modo implicata nella malattia perché, se abbiamo la pazienza di guardare e cercare, è sempre possibile trovare un'immagine, una fantasia, una storia che si associa al sintomo.

In ogni caso, l'anima ed il Sé comprendono tutto: corpo, mente, sintomi, paura, amore, ferite, attese, sogni e fantasie. Il caos mente-corpo si produce quando tutte le nostre molteplici sfaccettature non sono armoniosamente articolate.

Vivere il nostro destino è fonte di una assoluta felicità e, benché sia difficile per molti immaginarlo, quando scopriremo che il potere divino è con noi, morire non sarà il peggiore dei mali:

"...lascio questo mondo nudo come vi entrai.

Protetto tuttavia da un invisibile involucro

che, io spero, prenderà il posto di un altro."

Ed allora... restare prigionieri della malattia e dei nostri schemi fissi o scegliere di avere la possibilità di raggiungere una maggiore integrità?

Il benessere!

L'utilità di una lunga vita, vissuta in salute e con scopo illuminato

Sii sempre coinvolto con Dio. Quando non mediti, sii attivo per Lui. Quando mediti, invece, offrigli la tua mente con lo stesso spirito di servizio e attenzione vigile. Sii sempre coinvolto con Dio e nel fare del bene al prossimo – (Paramahansa Yogananda)

In qualità di creature spirituali, siamo immortali. Abbiamo sempre vissuto e vivremo per sempre. I nostri corpi, fatta eccezione per le forze cosmiche che li compongono, non sono immortali e non sono stati progettati per esserlo. Non dobbiamo risiedere nella dimensione della Natura (il piano della vita esperienziale e il "campo di gioco" delle anime) per sempre. E' possibile - attraverso il giusto atteggiamento, il giusto sforzo e la giusta comprensione - funzionare liberamente in questo mondo, fintanto che abbiamo uno scopo illuminato e fino a quando non abbiamo raggiunto i nostri scopi e realizzato la massima evoluzione spirituale possibile. Questi sono il valore reale e l'utilità più grande del vivere una vita lunga e in salute nell'universo materiale.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha definito il termine salute non solo come assenza di malattia o disagio, ma come uno stato ottimale di benessere fisico, mentale e sociale.

Questo è l'ideale per la persona comune, mentre per la persona eccezionale - desiderosa di dimostrare successo e completamento totali - dobbiamo aggiungere la coscienza spirituale risvegliata. La salute totale, infatti, deve comprendere l'illuminazione dell'anima. La massima estensione possibile della vita, stimata come possibile per un essere umano, è di 125 anni. Nel corso dei secoli sono stati verificati alcuni casi di persone che hanno vissuto più a lungo. Esistono storie (credo ad alcune di esse) riguardo mortali-immortali che manterrebbero la loro forma fisica per centinaia o migliaia di anni, ma anche loro, un giorno, dovranno abbandonarla. Esistono anche persone che fantasticano di vivere per sempre nei loro corpi o che sperano di tramutare gli stessi in essenze sottili da trasportare in altre dimensioni. E' una vana speranza che non fa altro che rivelare la mancanza di comprensione che hanno sui processi dell'evoluzione spirituale. La maggior parte degli esseri umani, inconsapevole del suo potenziale spirituale o poco interessata a queste cose, vive una vita ordinaria centrata sui sensi e, prima o poi, lascia questo mondo a causa di incidenti, malattie, capacità funzionali diminuite, stanchezza o noia. E' possibile prevenire almeno il 70% delle cause di malattia e morte fisica prematura. La maggioranza delle malattie e delle circostanze invalidanti è relazionata direttamente a stili di vita e scelte alimentari poco felici. Quando non sappiamo come vivere in modo tale da supportare il benessere o non ci importa farlo, tendiamo ad adattarci a comportamenti accettati comunemente come normali. Così facendo, non coltiviamo le abitudini che ci permetterebbero di vivere in armonia con le influenze di supporto della Natura, drammatizziamo comportamenti nevrotici o psicotici e non gestiamo lo stress, ma lasciamo che quest'ultimo si accumuli e disturbi le nostre funzioni psicologiche e fisiologiche. Oltre a quanto appena espresso, non ci esercitiamo regolarmente, non ci riposiamo, non coltiviamo le capacità mentali, morali e spirituali, non viviamo con risoluzione ferma e non abbiamo un senso di scopo. Facciamo quasi tutto nel modo sbagliato, eppure il nostro impulso innato di vivere e di prevalere ci fa andare avanti in qualche modo.

Più spesso di quanto si pensi arriviamo a vivere fino a 75, 80 anni o più; non sempre in buona salute e felici, ma qualche volta sì.

Non desidero enfatizzare la necessità di una vita lunga e in salute relativamente incosciente ed egocentrica, ma un'esistenza radiante con scopo illuminato. Quali sono alcuni dei risultati possibili per noi, quando viviamo in questo modo? Che cosa potremmo raggiungere, se ci allontanassimo da atteggiamenti, comportamenti e credenze notoriamente repressivi e restrittivi nei confronti del bisogno innato dell'anima di esprimersi liberamente e trascendere confini e limitazioni presunti? Quanto lontano potremmo vedere con la nostra visione dell'anima? Quanto in alto potremmo elevarci al livello della coscienza? Quanto influenti potremmo essere nel contribuire all'elevazione altrui e nel supportare le azioni trasformanti dell'evoluzione?

Sì, che cosa potremmo fare e che cosa potrebbe fare Dio attraverso di noi, se semplicemente ci allontanassimo dal vizio e scegliessimo di vivere nel modo giusto? Una vita lunga e in salute, vissuta con uno scopo illuminato, ci dona l'opportunità di avere una relazione armoniosa di conoscenza nei confronti dell'universo e il pieno supporto della Natura. Ci permette di venire a patti con la vita e di realizzare che abbiamo già i mezzi per soddisfare desideri legittimi, raggiungere scopi personali e compiere il nostro destino. Una simile vita culmina in pace della mente, relazioni ed esperienze godibili, crescita spirituale progressiva e realizzazione di Dio in questa incarnazione.

Capisci adesso la sua utilità? Senti una risposta reale da parte dell'anima? Senti una volontà felice di vivere in questo modo?

Una grande percentuale della popolazione mondiale cresce ignorante dei fatti della vita. Essa rimane centrata nel sé, si attacca a promesse transitorie di piacere e felicità, è prigioniera dei sensi, ha conflitti psicologici e, generalmente, non è funzionale. Chi vive in questo modo pensa erroneamente di essere una semplice entità biologica alla mercé di forze sulle quali ha poco o nessun controllo ed è rassegnato al deterioramento progressivo delle sue facoltà (a causa della vecchiaia) e alla morte. Per alcune persone è desiderabile raggiungere la vecchiaia a causa della volontà di vivere e nonostante le imperfezioni della vita, mentre altre, timorose della morte e dei possibili stati oltre la stessa, si attaccano tenacemente alla vita fisica. Molti individui, infine, stanchi di adattarsi alla routine dell'esistenza, danno il benvenuto alla morte fisica per avere un riposo incosciente.

La morte fisica, però, non è la nostra fine. Proveniamo dallo spazio profondo² e in quella stessa dimensione ritorneremo, quando avremo raggiunto i nostri scopi in questa. Essendo esistiti prima della nascita del nostro corpo, continueremo a farlo quando l'avremo lasciato. Nel mentre abbiamo lezioni da imparare, esperienze di crescita da affrontare e doveri da compiere. In qualità di anime, luci riflesse della Coscienza di Dio, siamo propensi ad identificarci con la dimensione manifesta secondo i nostri stati di coscienza, bisogni e desideri. Possiamo funzionare solo nei livelli di coscienza che sperimentiamo come veri e relazionarci all'ambiente nel modo in cui lo percepiamo. Siamo pertanto in questo mondo perché è dove siamo più capaci di funzionare e a causa del nostro desiderio di essere qui. Ho sentito persone affermare:

“Non vorrei essere in questo mondo, ma altrove”. Quando sento queste affermazioni, rispondo: Perché non vorresti essere qui? Dove vorresti essere? Nonostante le persone possano trovare molte ragioni per non voler essere in questo mondo, non ho mai sentito nessuno definire e descrivere con chiarezza un posto alternativo adatto. E' vero che fino a quando non sperimentiamo l'illuminazione siamo “nostalgici del cielo”, a causa dell'intuizione che abbiamo circa la necessità di essere ristabiliti nello stato di completamento illuminato che, forse, ricordiamo indistintamente. Ciò che l'intelletto spesso non comprende è che è possibile realizzare il completamento spirituale mentre siamo incarnati e che l'illuminazione non è determinata dalla nostra locazione nel tempo e nello spazio, ma dipende dal nostro grado di coscienza spirituale risvegliata. Se tutto ciò che dovessimo fare fosse superare quest'incarnazione con un successo ragionevole, morire e risvegliarci a stati più elevati di coscienza, non ci sarebbe un gran bisogno di aspirare alla crescita spirituale. Esistono sicuramente anime che sono in questo mondo per un interesse casuale in esso o perché stanno terminando qualche compito (e magari lo sanno), ma la maggior parte di esse è qui perché deve imparare a crescere spiritualmente. La maggior parte delle anime sperimenta cicli successivi di nascita e morte a causa degli stati confusi di coscienza e dell'attaccamento che ha verso relazioni, sensazioni e illusioni. Le leggi perfette causative di corrispondenza (come dentro, così fuori) determinano le circostanze che sperimentiamo. La sola via per cambiare le circostanze in modo affidabile consiste nel correggere gli stati mentali e di coscienza. Non soffriamo le conseguenze dell'illusione perché è Dio a volerlo, ma perché l'incoscienza culmina in percezioni errate, errori di giudizio e comportamenti sbagliati. Sperimentiamo i risultati costruttivi di percezioni e comportamenti più illuminati, quando siamo in grado di relazionarci al mondo in modo più

intelligente.

1 Sé con la “s” minuscola indica il senso di esistenza indipendente (ego). Sé con la “S” maiuscola indica l’essenza divina dell’essere,

2 Non nel senso fisico del termine.

Il nostro non è uno stato felice, quando non siamo consapevoli dei fatti della vita e non siamo in grado di aiutare noi stessi o di migliorare le circostanze nelle quali viviamo. Per fortuna, se siamo almeno parzialmente coscienti e desiderosi di risveglio ulteriore e funzionalità migliorata, esiste una via di uscita dall’oscurità dell’ignoranza per dirigerci verso la luce della comprensione. E’ la via insegnata da saggi e illuminati: accettazione del fatto di aver bisogno di risvegliarsi e crescere, dedizione all’apprendimento e applicazione pratica di processi e procedure che permettono gli episodi di esperienza trasformante.

Una vita lunga e in salute ci permette di impegnarci nell’autoanalisi, neutralizzare traumi e conflitti per facilitare il benessere psicologico, soddisfare i desideri che sentiamo essere utili, mantenere i nostri accordi con il prossimo, rispettare impegni, compiere doveri, affrontare responsabilità, crescere spiritualmente e contribuire in modo costruttivo alla società e al pianeta. Quando avremo fatto tutte queste cose, non ci saranno più legami compulsivi con il mondo materiale e potremo rimanere qui solo per fare del servizio disinteressato, mentre completeremo il processo di illuminazione dell’anima. Vivremo anche con comprensione più elevata e saremo coscienti di Dio e a livello cosmico, non più spinti da condizionamenti karmici (tendenze coscienti e inconsce, desideri e conflitti), ma in armonia con i ritmi della Natura, rispondenti agli impulsi di una coscienza superiore e mantenuti dalla Grazia di Dio. Quando avremo già avuto conoscenza esperienziale degli stati soggettivi di coscienza e dei livelli più elevati della Realtà, grazie alla nostra consapevolezza espansa e alla contemplazione meditativa sperimenteremo nel momento opportuno l’uscita dal corpo come un semplice cambiamento di punto di vista. Percezioni ed esperienze che seguiranno saranno relazionate a capacità, interessi e bisogni. Saremo in grado di realizzare stati coscienti di Dio tanto quanto le nostre capacità ce lo permetteranno. Tenderemo ad essere attratti verso le dimensioni sottili che ci interessano, oppure verso gli stati trascendenti e i livelli più elevati di realizzazione di Dio.

Guide per vivere una vita lunga, in salute e con uno scopo

Sii il più chiaro possibile sui tuoi scopi più importanti da raggiungere nella vita, mentre procedi con routine e pratiche per facilitare benessere totale e longevità. Se lo farai, sarai maggiormente motivato, ispirato e cosciente del perché ti stai impegnando per migliorare la tua vita. Vivere in modo funzionale e in salute, senza avere un senso chiaro di scopo realizzabile, non darà alla tua esistenza la consapevolezza importante che la stessa deve avere, anche se può darti delle opportunità di evoluzione ordinaria. Utilizza gli schemi che troverai alla fine di questo articolo per pianificarti la direzione da prendere nella vita. Rimani anche ricettivo alla buona fortuna non pianificata che sperimenterai sicuramente per merito delle influenze di supporto della Natura e della Grazia di Dio. Due fattori fondamentali per vivere un’esistenza lunga e in salute, sui quali abbiamo controllo, sono l’atteggiamento mentale e le attività che migliorano la vita.

Bisognerebbe coltivare abitualmente l’ottimismo (la base di fede e speranza), fino a quando lo stesso non diventa l’atteggiamento mentale dominante. Allegria e ottimismo influenzano in modo benefico la chimica del corpo, rivitalizzano le sue funzioni e rinforzano il sistema immunitario. Pessimismo, paura, conflitti mentali ed emotivi, dubbio, depressione e altri

stati negativi deprimono il sistema immunitario del corpo e disturbano le funzioni biologiche normali di organi e ghiandole. Le attività migliorative ci mantengono nel flusso di relazioni e forze cosmiche che contribuiscono al nostro benessere totale e incoraggiano i sistemi biologici del corpo a funzionare in modo armonioso.

Perché alcune persone di mezza età sono vecchie, mentre altre sono giovanili a settanta, ottanta o addirittura novant'anni? La predisposizione genetica è sicuramente influente, ma non tanto quanto saremmo tutti velocemente propensi a presumere. E' più probabile che i fattori determinanti siano relazionati ad atteggiamenti mentali, stati di coscienza, alimentazione ed esercizio fisico. E' l'opinione di molti medici e la testimonianza di un numero sempre crescente di uomini e donne che si stanno godendo la vita durante gli anni considerati come "età avanzata". In molte persone avanti con gli anni i sintomi dell'invecchiamento si manifestano perché le stesse se lo aspettano! Quando succede questo, l'invecchiamento è una profezia che si avvera: ciò che si anticipa diventa vero nei fatti. In un articolo pubblicato su un periodico di tiratura nazionale, un medico scrisse dei suoi molti studi sull'invecchiamento.

3 Scopri che i cambiamenti in muscoli, ossa, cervello, colesterolo, pressione sanguigna, sonno, attività sessuale, caratteristiche psicologiche e altro che si sperimentano invecchiando, sono praticamente gli stessi che culminano dall'inattività fisica. Esistono indicazioni del fatto che molti dei cambiamenti del corpo che contribuiscono ai processi normali dell'invecchiamento sono causati dalla mancanza di utilizzo a seguito di inattività. I cinque componenti di quella che si può definire sindrome da inutilizzo sono:

- 1) Vulnerabilità cardiovascolare.
- 2) Fragilità ossea e muscolare.
- 3) Obesità.
- 4) Depressione.
- 5) Invecchiamento precoce.

E' possibile prevenire tutte queste cose. La condizione fisica determina quanto bene il nostro corpo trasporta l'ossigeno necessario per avere un buon metabolismo. L'esercizio migliora la capacità del corpo di prendere l'ossigeno e trasportarlo nel sangue. Esercitandosi regolarmente e mantenendo la massa muscolare, il metabolismo è più efficiente. L'esercizio mantiene anche le nostre ossa in condizioni migliori, forti e con una perdita minima di calcio. Senza esercizio, le nostre riserve di energia diminuiscono, ci sentiamo "più vecchi" e tendiamo ad essere depressi con maggiore facilità. Puoi scegliere la tua routine personale di esercizio secondo bisogni e capacità. Normalmente l'approccio migliore consiste nello stimolare i sistemi del corpo, senza sfidarli eccessivamente. Non è opportuno esercitarsi al limite dell'esaurimento. E' utile farlo più volte la settimana, con qualche giorno occasionale di riposo, al punto di sudare leggermente nel collo e intorno alla testa e di respirare profondamente, rimanendo all'interno dei propri limiti. Lo scopo dell'esercizio è di ravvivare i sistemi del corpo, non di stancarli eccessivamente o di danneggiarli. Camminare a ritmo sostenuto per un paio di chilometri o più ogni volta è uno dei migliori esercizi possibili, perché fornisce ossigeno al corpo e purifica sistemi e sangue a causa della circolazione ottimizzata, della respirazione più profonda, del rinforzo dei muscoli coinvolti e delle funzioni cardiovascolari migliorate. Dopo alcuni minuti di camminata veloce (o di altro esercizio), il cervello secerne una sostanza chimica che causa un cambiamento naturale in meglio dell'umore e suscita stati mentali ispirati maggiormente all'ottimismo.

Un altro beneficio naturale dell'esercizio, specialmente del camminare, sta nel fatto che rimuove le persone da routine e circostanze, da condizioni di stress e dalla noia, portandole in comunicazione con il mondo così com'è. Quando usciamo intenzionalmente per una passeggiata, ci sentiamo meglio e il mondo ci sembra migliore. Quando è possibile farlo, esercitarsi all'aria aperta, senza indossare occhiali di nessun tipo.

Da trenta a sessanta minuti di esposizione diretta alla luce naturale è un periodo di tempo benefico per il corpo. Lo spettro pieno della luce, non necessariamente con esposizione diretta ai raggi del sole, viene assorbito dai nostri occhi e utilizzato dalla ghiandola pineale nel cervello per regolare i processi biochimici sottili nel corpo. Privare il corpo dell'intera portata dello spettro della luce può interferire con le funzioni normali, indebolire il sistema immunitario e contribuire a vari tipi di malattie. E' anche una buona idea assicurarsi il pieno spettro della luce nell'ambiente in cui si vive, in quello dove si lavora e utilizzare una varietà di colori nella decorazione della stanza dove si dorme. Considera il pieno spettro della luce come un nutrimento per il corpo. Bisognerebbe esercitare regolarmente anche la parte superiore del corpo per mantenere massa e tono muscolari. Per questa ragione si possono fare movimenti di stretching, utilizzare pesi leggeri per poter fare una resistenza moderata o seguire qualsiasi altro programma adatto. Routine di esercizio più complete possono includere: andare in bicicletta, giocare a tennis, nuotare o qualsiasi altra cosa si voglia fare. Una routine di hatha yoga fatta una o più volte la settimana può essere molto benefica per allungare i muscoli e rinforzarli, migliorare la circolazione di sangue e linfa, nutrire il sistema nervoso, risvegliare la forza vitale (prana) e farla circolare, far rilassare profondamente le energie rigeneranti del corpo e risvegliarle. Chi non può praticare l'hatha yoga, per una ragione o per un'altra, può praticare il Tai Chi per avere risultati simili.

Si stima che metà delle perdite funzionali che avvengono tra i trenta e i settant'anni sono attribuibili alla mancanza di esercizio.

4 Quando l'invecchiamento si accompagna all'inattività, questo è ciò che succede:

- La fibra muscolare diminuisce circa del 3-5% ogni dieci anni dopo i trent'anni, fino a raggiungere il 30% verso i sessant'anni di età.
- Verso la mezza età le vene si restringono all'incirca del 30%. Tra i venticinque e i sessant'anni la circolazione del sangue in braccia e gambe rallenta fino al 60
- La velocità con la quale i messaggi si muovono dal cervello ai terminali nervosi diminuisce del 10- 15% entro i settant'anni.

E' stato dimostrato che l'esercizio regolare inibisce questo declino nelle funzionalità.

L'accumulo di stress è una delle cause più distruttive e debilitanti di problemi psicologici e disagi fisici.

Disturba i processi mentali e i ritmi biologici, rende instabili le emozioni, interferisce con gli impulsi nervosi e contribuisce al cattivo funzionamento di organi e ghiandole. Può danneggiare vista e udito, ridurre la consapevolezza generale e le capacità normali di percezione e aumentare la probabilità di commettere errori o fare incidenti. Lo stress si accumula nel corpo quando lavoriamo troppo, quando siamo troppo stanchi, quando le circostanze ci sembrano oltre le nostre capacità di controllo e quando non sappiamo relazionarci in modo confortevole (o non desideriamo farlo) alle informazioni che viaggiano nella nostra coscienza attraverso i sensi. Preoccupazioni, ansia, paure, disperazione e senso

di essere senza speranza possono contribuire all'accumulo dello stress.

Il primo passo per gestire lo stress con successo consiste nell'imparare ad essere consapevoli del Sé, nel vederci nella giusta relazione con Dio e con l'universo e nel coltivare un punto di vista appassionato riguardo le circostanze (vedere con calma imparziale noi stessi e le circostanze che sperimentiamo). Il passo immediato successivo da compiere consiste nell'implementare uno stile di vita globale interamente di supporto, in grado di permetterci di sperimentare ordine, relazioni armoniose e apprezzamento della vita. Bisognerebbe gestire nel modo giusto le circostanze ambientali che possono impegnare eccessivamente mente e sistema nervoso.

3 Troppo rumore, confusione, conversazioni inutili, attività dispersive, inquinamento chimico ed esposizione a campi magnetici sono tutti fattori che possono disturbare l'equilibrio delicato del corpo, danneggiare il sistema nervoso e interferire con i processi biologici normali. Esercizio fisico regolare, dieta nutriente ed equilibrata, ricreazione godibile, abitudini salutari riguardo il sonno e vita sana con uno scopo sono, invece, fattori che possono aiutarci a gestire lo stress. Anche le relazioni amorevoli e di supporto riducono lo stress e, inoltre, danno più senso alla vita e contribuiscono alla salute fisica e psicologica. La meditazione quotidiana è l'aiuto migliore per la gestione dello stress. La calma mentale e il rilassamento profondo che culminano dalla pratica corretta della meditazione eliminano lo stress dal corpo, nutrono il sistema nervoso, ravvivano la creatività mentale e ci permettono di vedere noi stessi in una relazione migliore con il mondo.

Possiamo quindi imparare ad essere interiormente in pace, indipendentemente dalle circostanze esteriori.

Anche se, attualmente, non si è impegnati nella ricerca dell'illuminazione, si dovrebbe praticare quotidianamente la meditazione per nutrire la salute psicologica e migliorare le funzioni fisiche.

Indipendentemente dalle azioni che scegli di compiere, ricorda che è lo spirito di Dio a fare ogni cosa e che tu sei solamente un facilitatore. Hai un ruolo da recitare, ma i risultati non sono sempre direttamente proporzionali alle azioni che compi. Recitando il tuo ruolo nella vita con buon senso e giusta comprensione, sarai in grado di alleggerirti dal peso di ansia e preoccupazione riguardo i risultati dei tuoi sforzi. Per questa ragione, mentre sei responsabile per le tue azioni personali, lascia che sia Dio a gestire i dettagli. Un addestramento nel biofeedback⁴ può essere utile nell'educarci nella gestione dello stress e può darci un'esperienza reale della relazione diretta che esiste tra stati mentali e di coscienza, stati fisiologici e onde cerebrali. Quando è sufficientemente addestrata, una persona può monitorare stati mentali, umori, stati di coscienza e condizioni fisiche, correggendoli a volontà per permettere una funzionalità ottimale. Acquisendo familiarità con il modo in cui gli atteggiamenti influenzano chimica del corpo e funzioni organiche, è possibile ottenere un livello considerevole di controllo cosciente su sistemi involontari del corpo e processi biochimici, risvegliare le energie guaritrici rigeneranti del corpo e dirigerle in modo appropriato.

Le forze cosmiche sottili

- Prodotti da linee elettriche, computer, televisioni, elettrodomestici e telefoni cellulari
- che emettono microonde.
- Una forma moderna di terapia alternativa. i processi fisici sottili possono essere

• influenzati coscientemente da impulsi di pensiero, stati immaginari e di coscienza. Altri aiuti pratici per gestire lo stress e facilitare un ordine mentale, emotivo e fisiologico sono:

- Aggiustamenti chiropratici regolari.
- Massaggi del corpo con olio o a secco.
- Massaggi dei piedi (fatti autonomamente in modo gentile e deciso).
- Trattamenti di digitopressione o altre pratiche alternative che si conoscono come utili.

E' importante ricordare che le routine e le pratiche di cura di noi stessi servono per aiutarci a vivere in modo salutare e funzionale e non sono scopi finali da raggiungere. Dirigere troppo l'attenzione verso regimi particolari, infatti, può condurci ad essere troppo centrati nel sé e ad evitare i veri scopi da raggiungere.

Considera le routine che segui per ciò che sono: aiuti pratici per vivere in modo espanso e illuminato e per crescere spiritualmente in modo progressivo. Le forze cosmiche che pulsano nell'universo circolano anche in mente e corpo. Quando siamo in armonia con le forze cosmiche che agiscono in noi e intorno a noi (e le forze cosmiche specializzate che si trovano al nostro interno sono equilibrate), sperimentiamo automaticamente salute radiante, le nostre menti sono calme, i pensieri sono ordinati, i sistemi fisici funzionano in modo armonioso, la consapevolezza non è limitata, lo stress è minimo, le percezioni sono acute e la coscienza spirituale risvegliata è stabile. Per questi motivi, dovremmo vedere le scelte di stile di vita e le routine di self-help⁵ personali come modalità di adattamento che ci mantengono aperti ai flussi delle forze cosmiche dentro e intorno a noi.

Le persone spiritualmente inconsapevoli, coscienti solo del loro sé, spesso pensano erroneamente a dipendenze, disabilità, difficoltà e problemi come a fattori naturali della condizione umana. Esse vivono normalmente negli stati condizionati e illusi di coscienza, ma non sono in sintonia con l'inclinazione della Natura di incoraggiare funzionalità e crescita. Nessuna routine di cura di se stessi è realmente utile, se la persona che la segue non realizza almeno un certo livello di consapevolezza spirituale. E' possibile sperimentare alcuni risultati costruttivi, ma - per avere un successo totale - la consapevolezza spirituale deve essere il fattore primario. E' attualmente risaputo che molte condizioni disabilitanti e malattie, causa di disfunzioni e morte prematura (specialmente in occidente e nei paesi in via di sviluppo), sono relazionate ad abitudini alimentari disattente. Tra di esse citiamo: malattie alle coronarie, attacchi di cuore, diabete, pressione alta e alcuni tipi di tumore. La maggior parte di queste problematiche si possono evitare grazie al buon senso e adattando regimi di cura di se stessi alle proprie necessità, evitando di vivere in zone inquinate, coltivando l'ottimismo, vivendo con uno scopo e scegliendo una dieta equilibrata e nutriente. Il cibo che mangiamo si mescola con pensieri, desideri e stati di coscienza per diventare il nostro corpo. Il cibo ingerito si trasforma in plasma, sangue, muscoli, grasso, ossa, midollo osseo, essenze riproduttive e un'essenza finale che dà vita al sistema immunitario e fornisce al corpo il fuoco della salute. Grazie ad una consapevolezza spirituale migliorata, è possibile che a quest'essenza sottile si aggiungano sostanze prodotte dal cervello e dalle ghiandole che hanno influenze rigeneranti. A quel punto, le forze trascendenti si tramutano realmente in energie fini che pervadono mente e corpo, ravvivandoli.

L'alimentazione ideale per gli esseri umani consiste in una selezione di cibo vegetariano fresco, naturale e puro. La struttura dei nostri denti, gli organi della digestione e la risposta

fisiologica e psicologica ad una dieta simile forniscono l'evidenza di quanto la stessa sia appropriata. I prodotti animali e, in particolare, la carne degli stessi, non sono cibi naturali ed è meglio evitarli. Un fattore motivante del scegliere la dieta vegetariana consiste nel fatto che, facendolo, non siamo coinvolti – nemmeno in modo remoto – nel maltrattamento di altre forme di vita. Una guida ideale potrebbe essere di evitare completamente atti violenti ogni volta che è possibile farlo.

Letteralmente significa “auto-aiuto”. Si intendono con questo termine le procedure che si seguono per aiutare se stessi a raggiungere il benessere funzionale.

Preparazione e consumo dei cibi non devono essere necessariamente complicati. E' sufficiente semplicemente scegliere una certa varietà di grani, vegetali, legumi, alcuni frutti e frutta secca, acqua pura e utilizzare il tutto secondo il proprio bisogno. Poiché non tutti abbiamo la stessa costituzione psico-fisiologica, i nostri bisogni alimentari possono variare. La sperimentazione attenta ti rivelerà la dieta più soddisfacente e utile per il tuo scopo. Evita, ovviamente, mode e fanatismo. Può essere utile, in ogni caso, imparare qualcosa sulla chimica della preparazione dei cibi, come combinarli tra loro e come portarli in tavola, mantenendo inalterate e assimilabili le loro proprietà nutritive. Mangia solo quando sei calmo e assumi solo il cibo necessario. Il consumo eccessivo di cibo, anche se di tipo nutriente, appesantisce il corpo, affatica i sistemi e, spesso, culmina nell'accumulo di residui indigesti che disturbano le funzioni normali. Si raccomanda di mangiare sistematicamente in piccole quantità, ossia consumare cibo di diversa natura, senza esagerare. E' stato appurato che questo regime alimentare ha allungato la vita di molti animali, portandola ben oltre il limite normale. I carboidrati complessi forniti dai grani integrali, assunti insieme ai legumi, forniscono un equilibrio di aminoacidi che assicurano la richiesta del corpo di proteine. Molte persone che sono diventate vegetariane di recente spesso si preoccupano troppo del fatto di ottenere proteine dalla loro dieta.

Normalmente questo non è un problema. La maggior parte delle persone, specialmente quelle che includono carne nella dieta, consumano troppe proteine. L'eccesso del consumo proteico si può accumulare nel corpo come acido urico che fa lavorare di più il cuore, stanca il corpo e lo indebolisce.

I grani possono includere: riso integrale, miglio, grano saraceno, grano semplice, orzo e avena. I vegetali freschi includono: carote, patate, cavolfiori, broccoli, vegetali verdi di tutti i tipi, cavoli, zucche, ecc. I legumi consigliati sono: lenticchie, piselli, ceci, varie specie di fagioli e altri. Le farine possono essere di grano integrale, soia, segale e mais. Oli non raffinati: sesamo, mais e cartamo. I dolcificanti assumibili in piccole quantità sono: miele grezzo, sciroppo d'acero o qualsiasi altro prodotto naturale. Si possono evitare tutti i cibi che vengono percepiti come spiacevoli. I cibi da evitare sono: cibi non freschi (inclusi i cibi in scatola e quelli che hanno subito anche solo un processo preliminare di decomposizione), bevande e cibi zuccherati o troppo salati, alimenti con conservanti (o il cui sapore è esaltato chimicamente), cibi colorati artificialmente, prodotti di farine bianche, zucchero bianco, cibi o bevande contenenti caffeina o sostanze stimolanti.

Quando prepari il cibo, usa le foglie e le bucce di vegetali e frutta, quando è possibile. Cuoci a vapore i vegetali, invece di bollirli, con lo scopo di preservare le sostanze nutritive. Utilizza pentole e padelle di acciaio inossidabile o ferro, invece di usare quelle di alluminio o rame. Grani, legumi e alcuni vegetali (come ad esempio le patate) richiedono la cottura per distruggere la struttura delle cellule e poterli così assimilare, ma in generale è meglio

evitare la cottura eccessiva. Quando ti riunisci con altre persone per preparare e mangiare del cibo, rendi grazie a Dio per la bontà dell'universo. Attraverso il cibo sei in rapporto diretto con le forze universali. Onora te stesso, onora l'universo, onora la divinità di ogni persona e tutte le forme di vita.

Come conoscere il tuo “giusto posto” nella vita, raggiungere i tuoi scopi e compiere il destino dell'anima

Se sei già dedicato a vivere una vita che abbia un vero scopo, continua con le routine e le pratiche che supportano la tua dedizione. Se hai preso da poco la decisione di vivere in modo risoluto con un senso di scopo, fai tutte le correzioni necessarie nella tua vita per conformarla alla scelta che hai fatto. Se ti comporterai in questo modo, ogni cosa che farai supporterà interamente tutti gli aspetti della tua vita. Se sei giovane, dedicarti adesso ad un senso di scopo ti eviterà difficoltà future e il risultato più triste: una vita sprecata. Se sei più avanti con gli anni, il cambiamento nello stile di vita si può fare altrettanto facilmente, poiché tutto ciò che serve sono semplicemente scelta e dedizione. Se sei anziano e sai per certo che non rimarrai ancora a lungo in questo mondo, vieni a patti con questo fatto e dedica tempo e attenzione alla crescita spirituale ulteriore, in modo che la tua transizione sia facile e confortevole, mentre ti muovi verso un piano superiore di esperienza.

La procrastinazione è il sintomo più evidente della negazione della vita. Quando le permettiamo di determinare i comportamenti che teniamo, rifiutiamo a noi stessi la buona fortuna che desideriamo realmente sperimentare. La felicità e la libertà spirituale che desideriamo in maniera innata sono disponibili per noi adesso, semplicemente da accettare. Espandi la tua consapevolezza oltre i confini concettualizzati del ciclo di una sola vita e realizza che non sei realmente limitato dalle considerazioni del tempo relativo. Accetta la realtà del tuo essere (che il tuo vero Sé è spirituale) e tutti i concetti, desideri mal diretti e comportamenti abituali relazionati agli stati condizionati di coscienza spariranno. In una frase ti affermo la chiave per ottenere la libertà spirituale assoluta:

Per essere una creatura consapevole del Sé, tutto ciò che devi fare è sapere, sentire, pensare e agire come se lo fossi già

Fino a quando non siamo stabilizzati nella realizzazione del Sé, anche con le migliori intenzioni è spesso facile uscire dai binari (essere coinvolti da umori mutevoli, atteggiamenti, relazioni, comportamenti e attività contrari ai nostri scopi più elevati). Salvo essere radicati nell'infinito, sempre rispondenti alla guida interiore e nel flusso dello sviluppo spontaneo di eventi e circostanze, dobbiamo seguire routine di studio e pratica in grado di fornirci il supporto necessario che ci aiuta a rimanere spiritualmente vigili e focalizzati sui nostri scopi. Per questa ragione, seguire un regime giornaliero di cura di se stessi, rimossi dalle circostanze esterne, è la cosa più benefica da fare. Per questa ragione, adatta qualsiasi delle routine descritte qui diseguito nei modi che meglio soddisfano i tuoi bisogni personali.

1) Mattino presto E' il momento più ideale, perché starai mettendo le cose più importanti per prime nella tua vita. Starai cooperando con i cicli naturali giornalieri del risveglio al dinamismo e ti starai preparando per le tue attività, pianificate e non. Risvegliati dopo il sonno, rinfrescati nel bagno, medita profondamente per almeno trenta minuti o più a lungo, se lo desideri. Leggi le scritture o altri scritti ispiranti per qualche minuto. Se vuoi, puoi praticare una routine di hatha yoga e, quindi, vestirti per iniziare la giornata lavorativa. Se preferisci fare esercizio o praticare hatha yoga più tardi nella giornata, fai come preferisci.

Fai ciò che funziona meglio per te, con le pratiche spirituali e la meditazione come fondamenti della vita.

- Pomeriggio o sera. Se non sei una “persona del mattino” e se i tuoi ritmi mente-corpo non ti permettono di meditare in modo vigile la mattina presto, prega per alcuni minuti quando ti svegli e pianificati la meditazione nel pomeriggio o in prima serata, quando la pratica è più godibile e produttiva.
- Fine settimana e giorni di festa. Utilizza al meglio queste occasioni, durante le quali sei relativamente libero da pressioni esterne, lavoro e obblighi sociali. Pianifica un’ora o due per studi metafisici e pratica della meditazione più profonda del solito.

Durante i week-end lunghi, o in qualsiasi altro momento durante l’anno, pianifica qualche giorno, una settimana o più tempo per fare un ritiro privato. Sii fermamente risoluto a seguire con costanza le tue pratiche di benessere e crescita spirituale. Se non sei in salute e spiritualmente consapevole tanto quanto sei capace di essere, non potrai raggiungere con efficienza i tuoi scopi personali e non sarai in grado di compiere il destino dell’anima. Se vuoi rendere evidenti le tue capacità dell’anima in questa incarnazione, segui l’essenziale ed elimina dalla tua vita tutto ciò che non lo è. Decidi quanto tempo ed energia dedicare alle tue pratiche spirituali intenzionali, quanto dedicare al lavoro per guadagnare denaro o fare del servizio sociale, quanto dedicare alla famiglia e alle relazioni sociali e, infine, quanto dedicare alla tua educazione mondana e spirituale. Il 100% di dedizione da parte tua e la Grazia di Dio assicureranno, insieme, risultati costruttivi.

La via dello scopo illuminato non è per la persona dotata di volontà debole, provinciale nel modo di pensare ed egocentrica. E’ per chi è deciso, intenzionale, ha un punto di vista universale e mostra compassione in pensieri e azioni. Se non desideri crescere spiritualmente e preferisci vivere una vita ordinaria, illusoria e focalizzata nel sé, ammettilo e accetta le conseguenze, ma non lamentarti, piangere o biasimare Dio per tutto ciò che ti accade, quale risultato di quella scelta.

La via di gran lunga migliore consiste nel pensare alla tua relazione con Dio in ogni momento e viverla.

Ricorda sempre che sei in questo mondo per sperimentare una relazione armoniosa con l’universo, soddisfare i tuoi desideri necessari, avere risorse adeguate, raggiungere godibilmente i tuoi scopi e risvegliarti pienamente alla realizzazione di Dio. Facendo queste cose servi la causa della creazione e compi il destino della tua anima.

Rimanendo deciso sul vero percorso della vita, sperimenterai una crescita spirituale progressiva e accelerata. Le capacità dormienti dell’anima si risveglieranno e saprai come permettere alle stesse di esprimersi. Le capacità intellettuali miglioreranno e si svilupperà l’intuizione. Ti sarà rivelata la conoscenza dei livelli più elevati della Realtà. Circostanze ed eventi si aggiusteranno spontaneamente in modi armoniosi e di supporto. Le influenze ravvivanti della coscienza più elevata ti ispireranno flussi di idee creative e pensieri, stati emotivi e azioni saranno interamente costruttivi. Nonviolenza, verità, onestà, giusto utilizzo delle forze vitali e trasformazione delle stesse ti saranno naturali. Sarai libero da dipendenze e attaccamenti ciechi. La tua mente sarà pura, come altrettanto pure saranno le tue intenzioni e le motivazioni che avrai.

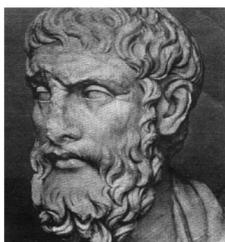
Sarai contento nell'anima, disciplinato per scelta, radicato nella contemplazione meditativa, abbandonato a Dio e vivrai affidandoti completamente alla Grazia. Indipendentemente dalle condizioni sociali e planetarie, vivrai con comprensione superiore e le tue circostanze personali saranno sempre ordinate. Verrai a patti con il passato, sarai in pace nel momento presente e la buona fortuna costante ti sarà assicurata. Poteri, percezioni e abilità eccezionali saranno per te naturali.

Tutti questi sviluppi e caratteristiche sono naturali per l'anima risvegliata spiritualmente.

Perché non adesso?

(Di Roy Eugene Davis Tratto dal libro "The book of life" – CSA Press 1993 trad. F. Sclano)

La mortalità dell'anima/De rerum natura -Lucrezio



Lucrezio

La lunga illustrazione delle prove della mortalità dell'anima si articola nelle parti seguenti:

- l'anima è composta di particelle più piccole dell'acqua. Quando un vaso che contiene acqua si rompe, allora l'acqua si disperde all'esterno. A maggior ragione se il corpo che contiene l'anima viene danneggiato, l'anima si disperderà al di fuori (vv. 425-444);
- la crescita e lo sviluppo dell'anima è parallelo a quello del corpo (vv. 445-458);
- quando il corpo soffre, anche l'anima mostra di soffrire gli stati psicologici corrispondenti al dolore fisico come angoscia e paura. Tale corrispondenza di sensazioni mostra che l'anima è mortale come il corpo (vv. 459-462);
- in ogni malattia l'anima condivide il disordine del corpo (vv. 463-473);
- l'effetto del vino è tale che, quando attacca il corpo, i suoi effetti si risentono direttamente sull'anima (vv. 476-486);
- lo stesso si può dire di una malattia come l'epilessia, alla quale Lucrezio dedica un interesse particolare al punto da indurre qualcuno a credere che anch'egli ne fosse affetto (vv. 487-509);
- le cure mediche implicano alterazioni nella struttura atomica della mente; ma se vi sono alterazioni vi sarà anche la morte (vv. 510-525);
- spesso un uomo si spegne poco a poco: questo significa che la mente è distrutta progressivamente (vv. 526-537).

425 Ti ho detto anzitutto che l'anima è tenue e consiste di corpi minuti, molto molto più piccoli di quelli che formano il liquido acqueo, la nebbia e il fumo; e infatti è molto più mobile,

e si muove sollecitata da impulsi più tenui:
430 bastano a muoverla immagini di fumo o di nebbia.
Così, assopiti nel sonno, vediamo gli altari
esalare in alto il vapore e diffondere fumo,
e senza dubbio questi sono simulacri che ci raggiungono².
Dunque, come vedi che da un vaso rotto
435 defluisce il liquido e si disperde da tutte le parti,

e come la nebbia e il fumo si disperdono in aria,
credi pure che anche l'anima si disperde e perisce
e si dissolve nei suoi elementi molto più rapidamente³,
appena è stata strappata e allontanata dalle membra dell'uomo.
440 Perché se il corpo, che è come fosse il suo vaso⁴,
non riesce a trattenerla, spezzato da qualche cosa
o rarefatto per aver perso il sangue da tutte le vene,
come puoi credere che valga a trattenerla una qualche aria
che, molto più rada del nostro corpo, cerca di tenerla chiusa?
445 Inoltre noi sentiamo che la mente nasce assieme al corpo,
e insieme a lui cresce ed invecchia⁵.
Come i bambini si portano dietro un corpo tenero,
e debole, così anche nell'anima è un pensiero fragile.
Quando l'età è cresciuta e irrobustita,
450 cresce il pensiero e aumenta la forza dell'anima.
Poi quando il corpo è scosso dalle formidabili forze del tempo,
e le membra vacillano, avendo smussate le loro forze,
allora la ragione zoppica, la lingua delira, la mente vacilla;
tutto viene a mancare e sparisce allo stesso tempo⁶.
455 Anche tutta la natura dell'anima deve quindi dissolversi
come si dissolve il fumo nelle alte regioni dell'aria,
poiché nascono insieme e vediamo che crescono insieme,
e insieme, come ho detto, sono sfiniti e distrutti dal tempo.
A questo si aggiunge che⁷, come vediamo che il corpo
460 affronta malattie tremende e atroci dolori,
così anche l'anima soffre preoccupazioni, lutti e paure⁸,
e dunque deve anch'essa partecipare alla morte.
Spesso nelle malattie del corpo l'animo vaga
smarrito, perde la ragione e dice parole
465 senza senso e spesso cade in letargo, un sopore
profondo e perpetuo, con gli occhi e il capo cadente,
dove non gli è più possibile sentire le voci,
né riconoscere i volti di quelli che gli stanno accanto
per richiamarlo alla vita e bagnano il volto di lacrime⁹.
470 È necessario ammettere dunque che anche l'animo
si dissolve, perché entra in lui il contagio del morbo.
Il morbo e il dolore sono entrambi cause di morte,

come abbiamo già visto nella morte di molti.
Inoltre perché, quando la forza acuta del vino
475 è penetrata nell'uomo e l'ardore si è diffuso per tutte le vene,
ne risulta la pesantezza delle membra, le gambe
sono impedito e vacillano, la lingua è tarda, la mente
annebbiata, gli occhi ruotano, si producono grida,
singhiozzi, litigi, e tutto ciò che si accompagna a questa esperienza**10**?
480 Perché tutto ciò, se non perché la violenza del vino
sconvolge l'anima dentro il corpo medesimo?

Ma tutto ciò che può essere sconvolto o impedito
indica che, se dentro di lui si insinua una causa più forte,
potrà morire ed essere privato del tempo futuro.
485 E spesso, afferrato dall'improvvisa violenza della malattia**11**,
qualcuno cade davanti ai nostri occhi come colpito dal fulmine,
produce schiuma, geme, e trema in tutte le membra,
delira, si irrigidisce, si agita e ansima
irregolarmente, e si affanna a protendere gli arti.
490 Questo perché l'anima, sconvolta per tutte le membra dalla violenza
della malattia, produce la schiuma, così come sul mare
le onde ribollono sotto la formidabile forza dei venti.
Si producono gemiti perché le membra sono colpite
dal dolore, e perché i semi della voce fuoriescono
495 dalla bocca e si muovono raggruppati fra loro
per il percorso solito che è loro assicurato.
Il delirio si ha quando la forza dell'anima e quella
dell'animo sono sconvolte e, come ho detto**12**,
sono scomposte e distrutte da quello stesso veleno**13**.
500 Poi quando la causa della malattia si acquieta, e l'umore
aspro**14** ritorna nelle segrete del corpo corrotto,
allora si rialza vacillando e a poco a poco
riprende tutti i sensi e torna ad accogliere l'anima.
Se dunque dentro al corpo medesimo sono sconvolti
505 da tanti mali**15** e soffrono miseramente straziati,
come puoi credere che possano sopravvivere
senza corpo, nell'aria aperta, in preda alla violenza dei venti?
E poiché vediamo che la mente si può curare,
come un corpo malato, ed è sensibile ai farmaci,
510 anche questo indica che ha una vita mortale**16**.
È naturale che aggiunga parti o ne muti l'ordine
o tolga qualcosa dall'insieme chiunque
si prova a cambiare le condizioni dell'animo,
o cerca di piegare qualunque altra natura.
515 Ma ciò che è immortale non ammette che le sue parti
vengano commutate, e non tollera aggiunte né sottrazioni.

Tutto ciò che si muta, uscendo dai propri limiti,
comporta senz'altro la morte di quello che c'era prima.
Se dunque l'animo si ammala o viene sanato da farmaci,
520 come ho detto prima, con ciò manda segni di mortalità.
Tanto è chiaro come la verità si oppone alla falsa
ragione e le chiude ogni via di scampo,
e con una doppia confutazione¹⁷ la convince di falso.
Spesso vediamo che un uomo perisce a poco a poco
525 e membro per membro perde il senso vitale¹⁸;
prima diventano livide le dita e le unghie dei piedi,
poi muoiono i piedi e le gambe, e poi le tracce
della gelida morte percorrono gradualmente gli altri arti.

E poiché anche la natura dell'anima
530 si scinde e non esce tutta insieme, deve ritenersi mortale.
Se tu credi che possa attraverso gli arti
ritrarsi all'interno e far convergere le sue parti in un punto,
e in questo modo togliere sensibilità a tutte le membra,
in tal caso il punto dove si raccoglie
535 tanta sostanza dell'anima dovrebbe avere maggiore
sensibilità, ma un punto siffatto non c'è da nessuna parte,
come ho detto prima, e dunque l'anima si disperde all'esterno e muore.

Il corpo nella malattia

(*Flavia Centurrino*) Il corpo è il fondamento stesso dell'essere. Nello stato di salute ma, soprattutto, nella malattia, il corpo è il palcoscenico dove si rappresenta il conflitto tra l'Io e il Sé, tra cambiamento e conservazione.

Come il linguaggio verbale scandisce un senso attraverso la parola, così il corpo esprime la cifra e la specificità di ogni individuo.

Non solo attraverso la comunicazione non verbale: mimica, postura, tono della voce ecc., ma anche con lo stato di salute o malattia che ne contraddistingue la storia personale. Gli stati patologici organici realizzano infatti uno dei meccanismi difensivi più antichi, attraverso l'espressione diretta sul corpo del disagio psicologico: ansia, tensione, emozioni troppo dolorose per poter essere vissute, trovano una via di scarico immediato nel corpo.

Questo accade soprattutto quando manca lo spazio simbolico necessario ad elaborare quella sofferenza (rimossa e svuotata di senso). Pur essendo presenti emozioni forti, esse non vengono percepite dal soggetto che ne è attraversato ma recedono sullo sfondo mentre il dolore fisico assume il ruolo di protagonista. Talvolta la malattia fisica diventa il vero protagonista nell'urlare un dolore esistenziale altrimenti indicibile. Penso alle malattie autoimmuni, ma non solo. È verificabile oggettivamente una stretta connessione tra lo stato della psiche e la salute del corpo.

Nella modernità il linguaggio simbolico del corpo è stato molto trascurato, contribuendo ad alimentare la ben nota scissione, tutta occidentale, tra il corpo e la mente. Per questo la

tentazione inconscia di trovare una risposta (esistenziale) definitiva che renda conto in modo inequivocabile del dolore, attraverso la diagnosi e la conseguente terapia è molto forte, specialmente quando ciò che spinge è forte, intollerabile. Con i suoi segnali, vere e proprie sentinelle a salvaguardia del benessere, il corpo ci ricorda, spesso più nel dolore, che siamo vivi. Ci riporta alla fattualità del nostro essere nel mondo, al senso del limite e ad un ridimensionamento del nostro ego-riferimento. Qualche volta il corpo diventa protagonista del relazioni significative.

Esso sembra talvolta veicolare significati relazionali non facilmente traducibili. Il rischio, in certi casi, è legato all'oggettivazione del corpo che viene così alienato e privato della sua significanza, svuotato del senso profondo del suo esistere, ridotto a cosa, pezzo da curare, meccanismo da riparare o oggetto da esibire. Mentre l'anima, sullo sfondo, sempre più compressa, annichilita, dolorante, resta muta nel buio della sua solitudine, impotente, isolata, incapace di uscir fuori, parlare, gettare un ponte verso l'altro. Il rapporto terapeutico è uno spazio simbolico ricco di possibilità che può permettere l'elaborazione cosciente di una sofferenza muta.

È come un ponte invisibile che, raggiungendo l'anima, l'aiuta a recuperare la salvezza della terraferma, ovvero quel luogo che, attraverso la parola e l'emozione che la accompagna, nutre di significato e consente il ripristino della vita interrotta dalla malattia. Dietro le cause oggettive e oggettivabili che l'hanno generata, si celano motivi psicologici che, nello svelamento, sono preziosi in quanto possono farci riflettere criticamente sul nostro modo di "funzionare". Quando ci ammaliamo è importante non "sprecare" l'occasione per imparare, con *umiltà, a farsene sempre qualcosa. Il corpo è il primo catalizzatore simbolico delle nostre* prime emozioni che, attraverso le relazioni affettive, impariamo ad elaborare per la coscienza.

Per questo è così importante ascoltarne i messaggi, comprenderne il linguaggio, imparare a dialogarci. Fin dall'antichità, l'uomo di scienza, filosofo, medico o umanista, ha trattato la malattia come una disfunzione generale che coinvolge tutto l'essere. Oggi, un pericolo che incombe su una coscienza ancora giovane, deriva paradossalmente dall'ombra della scienza. Nella scissione netta tra corpo e mente, oggi abbiamo bisogno di verificare, controllare, avere "prove" del nostro male esistenziale, quando questo, anziché darsi coscientemente, si esprime attraverso un dolore fisico "misurabile".

Il vantaggio psicologico è proprio quello di poter oggettivare, nella totale alienazione del Sè, un dolore morale (forse) altrimenti indicibile. E' in questi casi che occorre una particolare attenzione all'ascolto nel senso più ampio del termine per tradurre, con l'altro, il significato del male.

Possiamo così scoprire, dietro le penose file di tanti "utenti", un bisogno che non può essere catalogato in alcun sistema vigente. Bisogno che sta sempre dietro il sintomo organico ma raramente viene accolto.

Talvolta, in momenti cruciali del cammino coscienziale, una malattia organica, spesso inaspettata, si impone esprimendo un suo significato esistenziale ben preciso nella vita del soggetto che ne è colpito. La malattia, paradossalmente, può costituire un vero alleato in un'esistenza troppo a lungo costretta in angusti spazi simbolico-mentali. Essa, allora, rappresenta un pò la voce dell'Anima, come se questa, imprigionata ma ancora vitale, non avesse altri mezzi a disposizione per sancire lo statuto della sua sofferente esistenza.

Fermo restando il valore dello sforzo umano che ha permesso conquiste incredibili in campo

medico, non va trascurata l'altra parte dell'essere, quella che concerne lo spirito, essenza dell'uomo.

Filosofi di grande levatura - come U. Galimberti o E. Agazzi - sottolineano l'importanza di riconoscere e ascoltare la sofferenza che, a differenza del più tangibile dolore organico, sembra rimandare ad un non senso il quale, proprio perché tale, risulta inaccettabile.

Oggi, almeno nelle società occidentali, non vediamo più piaghe purulente ma non per questo credo siano sparite. Forse sono solo più profonde e nascoste, si mascherano dietro abiti di buona qualità e "facciate" rifatte, si camuffano nell'iperattivismo ma le angosce sono sempre le stesse e ogni uomo, per definirsi tale, prima o poi può doverci fare i conti.

Il concetto di malattia e la sua dimensione sociale

Non è possibile parlare di malati senza parlare di malattia o, meglio, di malattie. L'ordine delle rappresentazioni e dei sentimenti collettivi non si può mai separare dalle malattie che, in ciascuna epoca, hanno modellato la coscienza e l'identità dei malati. Ogni era ha le sue malattie. Nei diversi periodi, un particolare morbo ha incarnato agli occhi di tutti il male assoluto, sia per la frequenza che per il pericolo che rappresentava, ma anche perché materializzava le condizioni di vita, le concezioni dell'esistenza, i valori del momento.

Claudine Herzlich e Janine Pierret, ripercorrono le grandi linee di questa evoluzione, le ripercussioni sulla coscienza collettiva, l'esperienza dei malati, facendo riferimento al periodo che si può definire *l'ancien régime* del male, quello in cui la malattia si manifesta inizialmente nella sua più funesta realtà: l'epidemia, fenomeno collettivo e sociale che incarna il male.

Nell'epidemia non si è malati individuali, non si muore da soli, ma in massa, dato che insieme all'individuo possono essere colpiti la sua famiglia, il suo villaggio o zone ancora più ampie.

A differenza di oggi, in cui una malattia cronica è una forma di vita, l'epidemia può essere concepita solo come forma di morte, immediata come la peste o lenta e ritmata da rituali come la lebbra. A fronte di questa minaccia, l'esclusione è l'unica arma di difesa. La risposta della società passerà dunque attraverso la reclusione. D'altronde, proprio il dettaglio di queste pratiche è giunto fino a noi, assai più del vissuto individuale: i malati, infatti, non hanno quasi mai parlato, perché è attraverso queste pratiche che la vita è riuscita ad avere la meglio sulla morte e a sconfiggere l'epidemia.

Dopo i tempi dell'epidemia, nel XIX secolo la malattia assume un volto nuovo: la tubercolosi, inizialmente chiamata tisi. In questa nuova configurazione, si delinea una figura che fino ad allora non era stata percepita con precisione: *il malato*.

Nel XIX secolo in generale, e con la tubercolosi in particolare, il paziente si cristallizza nella sua forma moderna. Egli appare in quanto individuo nella sua esperienza concreta, ma anche e indissociabilmente a livello collettivo: il malato è definito per il posto che occupa dal punto di vista sociale. A tal proposito Susan Sontag afferma che "(...) fu con la tbc che venne chiaramente formulata l'idea della malattia individuale, insieme con quella che una persona acquista consapevolezza quando deve affrontare la propria morte e da qui descrive non la realtà della vita nel regno della malattia, bensì le fantasie punitive costruite intorno a questa condizione.

Oggetto della sua indagine è l'immaginario che la società da sempre costruisce intorno alla malattia e i modi in cui la malattia viene usata come figura o come metafora.

La tbc è spesso immaginata come malattia derivante da privazioni: stanze non riscaldate,

cattive condizioni igieniche, alimentazione inadeguata. Si pensava infatti, che il tubercolotico traesse giovamento da un cambiamento d'aria, capace di asciugare l'interno del corpo, deteriorato e infradiciato dalla malattia. L'insieme di metafore tratte dalla tbc, si rivela persino adatto a descrivere l'amore. Il tubercolotico è una persona consumata dall'ardore, quello stesso ardore che porta alla dissoluzione del corpo (...) all'immagine di un amore malato, di una passione che consuma: con queste parole Susan Sontag ci spiega perché un tempo si riteneva che la tbc derivasse da un eccesso di passione e colpisse gli spericolati e i sensuali, come del resto oggi molti credono che il cancro sia una malattia della passione insufficiente e colpisca le persone sessualmente repressi, prive di spontaneità e della capacità di esprimere la collera. Susan Sontag ha potuto esaminare a questo proposito, una massa crescente di ricerche a sostegno della teoria sulle cause emozionali del cancro, che annuncia a un pubblico generico il legame scientifico tra questa malattia e le sofferenze sentimentali. Molti malati di cancro affermano, infatti, di essere depressi o insoddisfatti della loro vita e di aver sofferto per la perdita di una persona cara.

Non è facile accettare un disagio quando viene a bussare alla porta della nostra vita; su qualunque piano si manifesti non lo accogliamo ma cerchiamo di respingerlo rimandandolo al mittente, nemico inopportuno e fastidioso che mina l'equilibrio a fatica conquistato.

Non è più tempo di rimanere nell'ignoranza, il mittente siamo noi stessi ed è, questo, un concetto basilare che troppo a lungo abbiamo finto di ignorare; ma come potremmo continuare a farlo in questo momento storico in cui stiamo finalmente vivendo un processo di chiarificazione e d'attivazione energetica.

Una malattia, un'emozione che non ci lascia dormire sereni, un pensiero inopportuno ed ossessivo, un momento di passaggio, una difficoltà che pare senza via d'uscita, sono tutti disagi che ben conosciamo e che ci sono venuti a trovare più volte nella nostra esistenza.

Li abbiamo chiamati nemici, draghi, mostri e abbiamo sempre cercato di liberarcene, non riuscendo pertanto a coglierne la fertilità che, come doni, portavano con sé; difficilmente abbiamo colloquiato con loro, per coglierne il messaggio profondo per la nostra vita. I sintomi fisici sono spesso i più semplici da addormentare, la farmacopea è una bacchetta magica che istantaneamente ci fa credere di avere risolto il problema, quelli emotivi sono rospi più difficili da digerire e trasformare ma anche in questo caso le pilloline della felicità ci fanno l'occhiolino da ogni angolo del pianeta.

Assumere calmanti ed antidepressivi, dipendere da sostanze o relazioni, annegare emozioni e pensieri in una superattività che ci catapulta fuori di noi, dove riusciamo a non "sentire" più niente, è un collaudato sistema per raccontarcela su e sopravvivere "fino alla prossima volta".

Un disagio ha una sua funzione ben precisa, non è un errore del nostro corpo fisico né dei nostri corpi sottili ma è un messaggero che vorrebbe assolvere il suo compito, se non fossimo noi stessi a metterci continuamente i bastoni tra le ruote.

Il linguaggio della Psicosomatica ci aiuta a distinguere il Significato, puramente sintomatico, dal Senso della Malattia, quello che rende il mal di pancia di Paolo diverso da quello di Lucia:

solo ascoltando fino in fondo il loro mal di pancia sia l'uno che l'altro potranno trovare le indicazioni per proseguire in armonia nel viaggio della loro esistenza.

Il supermarket della Guarigione non esiste, è soltanto una panacea effimera che può al massimo rimandare la soluzione del problema ed avviare quel processo di vicariatazione che

spinge il messaggio a migrare d'organo in organo o di sintomo in sintomo, potenziando la sua energia e la sua forza, cercando di farsi sentire e di superare la nostra sordità.

La Psicosomatica, per esempio, ci insegna a spostarci dal Pensiero Razionale, avvezzo ad una visione di Significato della Malattia, uguale per tutte le persone con gli stessi sintomi, a quello Analogico, capace di intuire il Senso proprio d'ogni disagio in ogni momento, per ogni persona.

Ad una persona quella stessa malattia potrebbe voler suggerire il bisogno di lavorare sulla sua aggressività, ad un altro la necessità di lasciare andare il controllo, ad un altro ancora la paura di restare solo o la stanchezza d'avere responsabilità che non vuole più sostenere. A che servirebbe, pertanto, addormentare i sintomi di quella malattia e trattarli per ognuno allo stesso modo.

Il rapporto mente-corpo

L'uomo è un'entità formata da corpo e mente. E' un insieme inscindibile di queste due parti, aspetti diversi di una sola totalità. Corpo e mente non sono separati ma sono parte l'uno dell'altra. Tuttavia il corpo ha un'essenza diversa dalla mente, può essere misurato nelle sue dimensioni spaziali, fotografato e pesato.

Si possono derivare, in modo scientifico, dati oggettivi delle sue funzioni, si possono analizzare i suoi fluidi e le sue secrezioni ed è possibile sezionarlo per studiarlo nelle sue componenti anatomiche.

Talvolta però, tutte queste conoscenze non si sono rivelate assolute e non sono state sufficienti per fornire una visione più precisa del corpo. Basti pensare che spesso la percezione del nostro corpo muta da un momento all'altro e sembra non essere mai lo stesso. E' sufficiente vivere un'esperienza diversa o un'emozione più intensa, che all'improvviso si manifesta un corpo che non riconosciamo come quello di partenza.

«L'esperienza umana oscilla continuamente tra la sensazione di avere e quella di essere il nostro corpo»

Il concetto di corpo non è poi così disgiunto da quello di mente. Infatti, si ritiene che l'essere umano sia capace di una rappresentazione psichica del proprio corpo e questa funzione si sviluppa sin dalla nascita, mediante il rapporto madre-bambino. Il corpo, ha una funzione fondamentale nella comunicazione.

Il *linguaggio non verbale* può confermare e/o negare tutto quanto viene trasmesso con le parole. Se il concetto di corpo è più chiaramente comprensibile in modo, semplice e unitario, quello di mente o psiche risulta essere più ambiguo e complesso. La parola psiche o mente rimanda a concetti non osservabili concretamente e difficile da descrivere, come le emozioni, i sentimenti, le fantasie e il pensiero. Ed è proprio nella difficoltà di comprendere la mente, che l'uomo, per lunghi anni, si è percepito solo negli stimoli corporei. Oggi, invece, le emozioni svolgono un ruolo importante nel motivare e orientare il comportamento. Infiniti esempi, tratti dall'esperienza umana, dimostrano che comunissimi fenomeni psicologici, come una leggera emozione di gioia e/o di paura, si ripercuotono nell'organismo causando tachicardia; di contro, un banalissimo disturbo organico, come il raffreddore, si ripercuote sull'umore creando notevole irritazione. E, ancora: un succedersi di pesanti e particolari tensioni emotive può provocare, in alcuni individui, malattie come l'ulcera gastrica o l'ipertensione. L'approccio psicosomatico è un tentativo di vedere le persone nella loro interezza e, soprattutto, di comprendere che cosa loro succede. Possiamo dire che la medicina psicosomatica è nata per contrapporsi alla tradizione meccanicistica e

riduzionista della filosofia ottocentesca, che separava nettamente la vita psichica e la malattia, essendo quest'ultima considerata sempre di origine organica, dovuta cioè alla lesione di qualche parte del corpo. La medicina psicosomatica si fonda sul concetto chiave che la persona rappresenta una inscindibile unità biologica, fatta di corpo e mente, cioè di fattori psichici ed emotivi che svolgono un ruolo determinante nello sviluppo delle malattie organiche. In generale, quindi, possiamo dire che la psicosomatica è lo studio dei rapporti intercorrenti tra mente e corpo. Essa parte dalle premesse che ogni malessere di natura psicologica abbia una ripercussione a livello somatico, e che viceversa una malattia organica comporti una alterazione della sfera psicologica. Al di là delle varie interpretazioni è sicuramente un modo nuovo di concepire l'uomo malato, una modalità che non considera solo l'organo malato da "curare", ma la globalità psichica, sociale e culturale dell'essere umano, per cui l'organo rappresenta solo l'espressione ultima di un disturbo.

Perché ci si ammala? La risposta a questa domanda non è semplice, ed in fondo ognuna delle discipline che si occupa di indagare il vasto campo della malattia potrebbe dare una risposta diversa, legata al proprio ambito professionale. Per la psicologia, che è la scienza che studia il comportamento e la vita cognitiva e affettiva dell'uomo, e che per questo è scienza "debole", poiché fatta dall'uomo per l'uomo, per sua natura in perenne discussione e cambiamento, una delle possibili interpretazioni del fenomeno salute-malattia considera la questione da un punto di vista diverso, e cioè: "Quando ci si ammala?". Secondo Gadamer ("Dove si nasconde la salute", Raffaello Cortina Editore, Milano 1994) la salute "non è precisamente un sentirsi, ma è un esserci, un essere nel mondo, un essere insieme ad altri uomini ed essere occupati attivamente e gioiosamente dai compiti particolari della vita" e ancora: "il modo più chiaro per raffigurarsi la salute consiste nel concepirla come uno stato di equilibrio...." La malattia ("L'oggetto" che "casualmente" ci invade e che resiste e si oppone all'impulso naturale e all'inserimento negli eventi della vita) è allora un disturbo a questo equilibrio, disturbo che il medico cerca di eliminare tentando di ristabilire l'equilibrio perduto attraverso l'esercizio della sua arte, non creando una nuova situazione di stabilità ma assestando l'equilibrio precario già esistente attraverso il rafforzamento dei fattori che costituiscono la condizione di stabilità. Ci si ammala quindi quando "casualmente" "qualche cosa" viene a turbare il nostro equilibrio naturale. Secondo Chiozza ("Perché ci ammaliamo?", Borla Ed., Roma 1988) la malattia del corpo non è altro che una forma di linguaggio, attraverso il quale ciò che non viene, o non può essere detto con le labbra, viene espresso tramite il funzionamento dei propri organi. Ci si ammala quando non ci è possibile comunicare, o quando il nostro bisogno di comunicare è tale che i contenuti superano le nostre difese trovando la loro espressione nella malattia o nel mal funzionamento del corpo.

E' stato lo psicoanalista Wilfred Bion, fondatore della psicanalisi di gruppo, ad ampliare lo studio della malattia organica, attraverso il sistema protomentale in relazione agli assunti di base. Il sistema protomentale è qualcosa in cui il fisico e lo psichico si trovano in uno stato indifferenziato, ma dove già esistono tracce dei c.d. tre assunti di base (gli assunti di base rappresentano un livello dell'attività mentale del gruppo, caratterizzati da forti tendenze emotive):

1. **attacco-fuga**, (lottare e scappare sono le uniche cose che si possono fare per salvaguardare il gruppo, anche non tenendo conto del benessere individuale)
2. **accoppiamento** (il gruppo tollera che due membri comincino uno scambio tra di loro)

nella speranza che possa nascere un bambino-Messia capace di liberarlo dal suo senso di schiavitù)

3. **dipendenza** (il gruppo sceglie una persona e si aspetta che essa soddisfi i propri bisogni), dove ognuno dei tre esiste in funzione dell'appartenenza dell'individuo al gruppo.

"E' da questa matrice, il protomentale appunto, che hanno origine gli stati emotivi propri di uno specifico assunto di base che rafforzano, pervadono e in alcune occasioni, dominano la vita mentale del gruppo". Nello stato protomentale i fenomeni sono ancora indifferenziati (mentecorpo), ma mentre alcuni di questi diverranno assunti di base, mentali o fisici, altri resteranno indifferenziati. Bion prosegue affermando che è quindi nell'indifferenziato, cioè nella sfera del protomentale, che si trova la radice delle malattie, che si evidenziano come espressioni di gruppo: i sintomi che si manifestano nell'individuo "hanno delle caratteristiche che dimostrano chiaramente come sia il gruppo più che l'individuo a esserne affetto, più o meno analogamente a quanto accade nel gruppo di attacco e fuga dove si vede che è il gruppo piuttosto che l'individuo che deve essere protetto". Questo per esempio è quanto avviene per le malattie come la tbc, le malattie veneree, il diabete e potremmo aggiungere oggi anche l'Aids e il cancro, patologie che hanno grandi variazioni sul numero dei casi e sono importanti per la loro virulenza e distribuzione, pur non presentando aspetti facilmente spiegabili in termini di anatomia, fisiologia, o dalle altre discipline che normalmente costituiscono gli strumenti di lavoro impiegati per le ricerche sulla salute pubblica. C'è sempre una contropartita psicologica o un reciproco psicologico: in ultima analisi si potrebbero considerare i rapporti tra una malattia organica e un'altra non solo in funzione all'anatomia, fisiologia o psicopatologia, ma anche in rapporto all'appartenenza di un individuo al gruppo – **mente**. Il corpo perciò si ammala quando non parla più con la propria mente.

A questo proposito, si rende evidente come, poiché la malattia è un trauma che interrompe la cadenza della vita sociale ed impone al malato una revisione del passato, generando nel contempo incertezza riguardo al futuro, solo attraverso questo dialogo sia possibile per l'essere umano ritrovare una nuova progettualità; per ristabilire il dialogo interrotto mente – corpo è necessario stimolarlo o riattivarlo attraverso un supporto psicologico, sia esso individuale o grupppale, nel quale il dialogo sia di nuovo reso possibile.

Il curante e il paziente: dalla compliance all'adesione

Il paziente, con le sue caratteristiche di personalità, il suo vissuto, la sua storia, presente e passata, il suo atteggiamento e le sue aspettative e il **curante**, anche lui con una sua storia personale, un suo orientamento professionale e con i suoi atteggiamenti e aspettative nei confronti anche della sua professione, rappresentano i due poli estremi di una relazione sostanzialmente impari, nella quale c'è qualcuno che dal basso "chiede" e qualcun altro che dall'alto "dà".

A causa di questo sbilanciamento il paziente tende a riprodurre, nella relazione con il medico, il rapporto genitore-bambino: lo stato stesso di malattia, come minaccia all'integrità fisica e al sé, causa una spinta regressiva verso rapporti di tipo infantile, che implicano dipendenza da figure parentali fantasmatiche dotate di poteri straordinari. Tutto questo carica affettivamente il rapporto, ed è importante che il medico si renda conto del ruolo che assume ogni volta che la visita fa rivivere questa situazione, tenendo conto sia degli atteggiamenti del paziente durante la relazione, che dei suoi stessi "contro-atteggiamenti" di risposta. Se è vero che il paziente tende a riprodurre col medico tutta la gamma di modalità

che nell'infanzia caratterizzavano il suo rapporto coi genitori, e si aspetta che il medico risponda come lui avrebbe desiderato o temuto che avessero risposto i suoi genitori, è anche vero che il medico spessissimo risponde a queste "proiezioni inconse" colludendo inconsciamente.

Esistono, nella pratica medica, tutta una serie di modalità di approccio al paziente che tendono a rinforzare il ruolo di autorità scientifica che la società attribuisce al medico e che il paziente stesso ricerca (come per es. la solennità della consultazione esaltata dalla ritualità dell'attesa, dell'accoglienza e del congedo), ed è bene che il medico sia consapevole di ciò per non correre il rischio di identificarsi ed approfittare della situazione.

Sempre più spesso, nella sua relazione col paziente, il medico usa il **farmaco** come mediatore.

Al farmaco viene chiesto di migliorare il rapporto, facilitando il dialogo col paziente; gli si affida cioè il compito di far superare al paziente le paure che gli impediscono di affrontare la sua sofferenza e di poterne parlare con il medico, demandando al farmaco qualcosa che il medico non è riuscito a fare (uso difensivo del farmaco). La relazione con il medico diviene fonte di tensione, dalla quale ci si deve difendere, e il medico lo fa spesso distaccandosi dal paziente; anziché aiutarlo a superare le vere cause del suo malessere, gli rafforza la convinzione che la parte irrazionale di sé non possa essere affrontata. Se è vero che quando prescrive un farmaco il medico "prescrive sé stesso" (Balint) perché trasmette in qualche modo anche l'atteggiamento di fiducia o di sfiducia che ha nei confronti di quel farmaco in particolare, e della medicina in generale, è anche vero che quando un paziente offre al medico un sintomo, in realtà "offre se stesso" e il suo disagio, che spesso non trova altro modo di esprimere se non facendo ammalare una parte di sé. Questo perché tradizionalmente la medicina, o meglio "l'arte di guarire", ha sempre cercato la causa della malattia nel sintomo, considerando la guarigione come la sua eliminazione. E' un atteggiamento che sta lentamente cambiando; la concezione della medicina "centrata sul paziente", che ne porta in primo piano la soggettività, si basa su una concezione della malattia allargata al di là degli aspetti biologici: ai fini clinici è importante cioè anche il "*significato soggettivo della malattia*". L'esperienza della malattia a livello personale, le sue implicazioni psicologiche e le conseguenze sociali dell'essere malato sono perciò considerate parte della malattia stessa, e hanno la stessa rilevanza clinica di un dato biologico. La medicina "centrata sul paziente" mette al centro del proprio agire la complessità della persona malata; non si limita a prendere in carico la patologia affrontandola solo a livello organico, ma arricchisce questo approccio tramite la comprensione globale del significato della malattia in senso bio-psico-sociale.

Gli operatori sanitari

Purtroppo troppe volte i medici ed il resto del personale sanitario dimenticano che i pazienti, al di là della patologia organica per cui sono ricoverati e a volte al di fuori di essa, possono essere anche depressi.

È facile riconoscere una depressione in un paziente che piangendo e manifestando visibili segni di angoscia racconta che non ce la fa più a vivere; altrettanto facile non è la diagnosi quando la mentalizzazione della depressione è sfumata o addirittura assente e magari l'attenzione del paziente è concentrata su sintomi corporei, ripetuti spesso in modo lamentoso e monotono ed irritante per chi li ascolta, tanto da spingere gli operatori ad allontanarsi. Si finisce così per sostenere il paziente nella sua opera di negazione o di

scissione e si perde il senso dell'evento malattia che rimane un evento misterioso ed estraneo alla vita del paziente. Quando, con una reale alleanza terapeutica, si riesce a ricostituire il senso di questo evento, la malattia cessa di essere l'accadere alieno che irrompe dall'esterno per convertirsi in un dramma che le appartiene interamente» (Chiozza 1988). Il paziente organico suscita una serie di reazioni psicologiche nell'interlocutore di cui il personale sanitario deve essere al corrente per evitare di innescare meccanismi di negazione, ed elaborare invece l'intimo turbamento che si prova di fronte alla sofferenza: turbamento che troppo spesso spinge verso l'obbligo di sapere tutto o a negare quanto si ignora, a privilegiare rapporti parziali e componenti somatiche, a scapito dei vissuti e delle tematiche depressive che possono essere eventualmente presenti, nel tentativo di tenere lontano il fantasma della morte.

Il personale assistenziale deve cogliere, oltre all'aspetto somatico, la partecipazione della componente psichica, accostandosi al paziente organico-depresso, al di là delle famose linee guida e delle teorie di riferimento, utilizzando semplicemente la propria sensibilità ed intuizione empatica, mantenendo quella distanza ottimale che consente un contatto terapeutico realistico ed una alleanza di lavoro proficua. Le informazioni esaurienti e le spiegazioni fornite al momento opportuno sono di per sé già un preliminare apporto terapeutico, che rimanda all'ammalato la sensazione di una presenza reale e di un genuino intento terapeutico in cui la disponibilità emozionale appare fondamentale.

In effetti, un gran numero di indagini dimostrano che la sensibilità del personale sanitario nei confronti del linguaggio del corpo dell'assistito si traduce in una relazione terapeutica più positiva.

Altri studi hanno messo in luce che i pazienti considerano la capacità di comunicare come una delle prime tre qualità che un medico dovrebbe possedere.

Il linguaggio del paziente

Cosa dice il corpo che la parola non dice o non sa dire, o non può dire, o cosa nasconde il pensiero che il corpo non traduca in comportamento sintomatico? Che cosa soprattutto "racconta" il corpo delle *emozioni che lo agitano come vento o gelo, o fuoco?*

Tutto, o quasi tutto e, a seconda delle circostanze, in particolare ciò che il "logos", il pensiero cosciente, non solo non sa, ma che neppure riesce a pensare di avere, ma che solo il "sentire", e il "sentire male" dice.

Allora l'uomo, di cui il termine "paziente" è una determinazione limitativa forse, anche fuorviante, si esprime continuamente in molti modi, attraverso molti canali, con simbologie, segni, significati significativi e o significanti, strutture, comportamenti sintomatici, corredi di informazioni, linguaggi, comunicazioni, meta-comunicazioni che attendono o sperano di essere in qualche modo decodificate.

"L'uomo sofferente", in particolare, usa registri espressivi (sintomi) nei quali la parola rimane lo strumento più povero di contenuti; oppure la parola, come nelle sindromi psichiatriche, utilizza una simbologia in cui il verbale attinge a lessici oscuri poiché oscura è l'area di significanti indicibili. Sta al corpus medicalis elaborarli in maniera sincrona e decifrarne la radice ultima, il grido, il bisogno, il sentire ("il sentirsi male") che sottende il linguaggio espresso dai sintomi.

Come sappiamo, un modo per affrontare il linguaggio del corpo è quello di isolare ad esempio il sintomo per cercare di ridurlo o "estirparlo". Ovvio che in caso di un'appendicite acuta altri approcci risulterebbero magari letali, ma il di fuori dell'emergenza, capire i

“segni”, entrare nel lessico globale di chi "si sente male" e ci chiede aiuto, singolo o gruppo che sia, diventa l'unico percorso di uno scambio medico plausibile e di uno scambio comunicativo efficace, per tutti coloro che sono coinvolti nella comunicazione sintomatica che rappresenta un comportamento.

Che fa allora il sintomo, il dolore, l'affezione, la disfunzione? Dice e non dice, è un segnale che, come tale, assume significato se al di fuori dell'emittente esiste la traduzione di un ricevente.

Noi siamo circondati da emissioni di frequenze elettriche, impercettibili fino al momento in cui un apparato ricevente appropriato capta le frequenze e le traduce in suoni, immagini e così via. Solo che le emissioni elettromagnetiche hanno una standardizzazione, per cui decodificarle richiede apparecchiature complesse ma del tutto riproducibili in serie.

Una parte del lessico globale “dell'uomo paziente” rientra esso pure in categorie piuttosto riconoscibili. Un'altra parte invece, poiché affonda le radici in circuiti e/o in ecosistemi che si auto-avvitano, richiede aggiornamento, informazioni complesse, capacità di decrittazione e sintonizzazione altamente flessibili, l'uso e l'esercizio di entrambi gli emisferi cerebrali da parte di chi percepisce, intelligenza empatica e consensuale. Mente "pelle" e cuore.

Allora mettere in relazione, percepire, sentire tutto ciò che passa attraverso i nostri sensi, rendere oggetto di attenzione anche ciò che non è immediatamente osservabile, (l'analogico del paziente) diventa il compito primario di chi vuol far restare il paziente un essere globalmente comunicante, e non un insieme di parti con un linguaggio minimale, diremmo quasi cellulare.

Se poi il problema “dell'uomo paziente” viene visto all'interno di un contesto allargato (famiglia, gruppo di lavoro), le sue parole, i suoi gesti, i suoi sintomi, assumono significati ben specifici in relazione a quel contesto, o ad una parte di quel contesto.

Contestualizzare perciò il linguaggio del paziente con la rete di rimandi che provengono da ambiti relazionali più o meno strutturati, aiuta sia a capire “le parole non dette”, i gesti stravaganti, le sofferenze che possono diventare non più mute, non più “circoscritte” ad un corpo artificialmente avulso dal contesto in cui può fiorire o invece rapidamente avvizzire.

Ascoltare, chiedere, osservare, mettere in relazione, “fiutare l'aria” relazionale”, svelare le alleanze sotterranee, le succubanze accettate dalla coscienza ma non dalla globalità dell'essere, che protesta, o "parla" con i suoi simboli (o segnali) o SINTOMI che hanno tutta l'intensità di una COMUNICAZIONE: questo si può, o si deve fare per dare al linguaggio del paziente non solo una speranza di ascolto, ma una precisione nel decriptarne il senso, il significato, il nesso, la finalità ultima.

Compito della medicina oggi disvelare i due livelli metacomunicativi del linguaggio del paziente: il "significato" (il male del corpo) e il significante (il corpo del male) del sintomo, solo così, il paziente si sentirà come liberato, vedrà la luce di nuovi significati, sentirà scorrere via l'acqua che stava per affogarlo.

Una tipologia di paziente e l'evoluzione nella malattia del corpo e della psiche

Lo stato di benessere, quando presente e reale, viene interpretato come un “fatto dovuto” quasi un diritto acquisito, una situazione asintomatica che viviamo come una cambiale senza scadenza.

Se stiamo bene, non pensiamo di poterci ammalare in modo serio: una forma genetica di autodifesa ci porta pensare che di malattie gravi si ammalano solo gli altri. La vita però ci

pone davanti a eventi, a scelte, difficoltà: è un po' come una corsa ad ostacoli, dove gli ostacoli altro non sono che i problemi che ci troviamo davanti giorno dopo giorno: un esame da superare, un litigio in famiglia, una malattia. Ci lasciamo presto alle spalle ognuno di questi ostacoli solo se riusciamo a superarli indenni. Se non ci riusciamo, e se l'ostacolo è una malattia, le conseguenze a livello psicologico possono essere non inferiori a quelle sul piano fisico.

Fra tutte le malattie l'infarto miocardico è di quelle che più colpiscono l'immaginario collettivo: il suo modo di presentarsi "improvviso", non preceduto da prodromi, oppure preceduto da sintomi a cui ognuno cerca di dare una spiegazione tutta sua, incolpando di quel dolore angosciante la bevanda gelata o il pasto indigesto. Se ci fate caso spesso il paziente ci parla di "mal di stomaco" anche quando il sintomo è localizzato più su: qualunque espediente è valido per esorcizzare la paura latente di una malattia che inconsciamente lo spaventa (perché magari l'ha avuta un familiare o un amico, con sintomi simili).

Uno dei motivi più "romantici" per cui l'infarto ha un impatto così particolare sull'individuo è che lo colpisce proprio lì, in mezzo al petto, al centro per antonomasia delle emozioni e degli affetti. Non è un caso che gli antichi avessero cercato di identificare una simile sensazione con la freccia di Cupido che arriva dritta al cuore, idealmente frantumandolo; e anche se loro, con quell'icona, avevano inteso trasfigurare la passione amorosa, nella realtà avevano reso con mirabile efficacia anche quel senso di "stretta", di "costrizione" che noi denominiamo "angor", che ha la stessa inquietante radice di angoscia.

Dunque l'ostacolo non viene superato, l'infarto colpisce a fondo, e da quel momento l'esistenza appare divisa in due tronconi: *il prima e il dopo*.

L'immediato *PRIMA* è costituito dalle situazioni più banali: è l'atleta che fa ginnastica, è il professionista che discute di affari, è l'operaio in fabbrica, o qualunque altra situazione della vita di tutti i giorni.

Col tramite dei soccorsi e talora di un'ambulanza, per i più fortunati c'è l'arrivo in un Pronto Soccorso e in un'Unità Coronarica dove infermieri e medici sono loro addosso con le loro domande, i loro gesti, la loro professionalità, ma dove spesso il paziente comincia e sentirsi più solo davanti alla sua nuova situazione e alle incognite di un futuro che all'improvviso è più incerto che mai.

In altre parole ha ufficialmente inizio il *DOPO*. Da questo momento in poi l'equilibrio emotivo ne risentirà tanto più quanto è più intensa la consapevolezza di essere portatore di una patologia potenzialmente grave.

Dal micidiale cocktail: evento patologico acuto-personalità di base (cioè personalità preesistente) esiteranno tre tipi di comportamento:

1) Comportamento di regressione

Il soggetto vede tutto nero, pensa che non tornerà più normale e che, ammesso che sopravviva, sarà solo un invalido, un peso per la famiglia. Vorrebbe credere, anzi "ha bisogno di credere" alle nostre parole di conforto ("si riprenderà, smetterà di fumare e starà meglio di prima") ma vi mescola una dose di malefico scetticismo tutta sua, che può spingerlo in certi casi a comportamenti irascibili e insofferenti sul lavoro e con i familiari: può divenire litigioso, non sopporta nulla, corre in Pronto Soccorso al minimo dolore sospetto. Di solito sono soggetti che, di base, sono ansiosi o hanno aspetti depressivi spesso latenti.

2) *Comportamento di Negazione*

È all'estremità opposta del precedente: il paziente tende a minimizzare tutto, interpreta quasi con disprezzo le nostre parole, ci dice che sono "tutte balle", che non rinuncerà mai a fumare e a mangiare quello che gli pare: in altre parole non modificherà il suo stile di vita e se ne farà anche un vanto. Curiosamente, ma neanche tanto se ci pensa bene, a volte tale personaggio ha già avuto a che fare col Cardiologo, per precedenti anginosi o infartuali. Anche questa personalità, che in termini rozzi potremo definire egocentrica e "menefreghista" può sviluppare comportamenti aggressivi, anche se con meccanismi diversi dalla precedente. Dopotutto non fa altro che mettere in pratica una forma di autodifesa: nega l'accaduto, lo rifiuta a priori e in questo modo esorcizza la paura della patologia organica, evitando un'angoscia altrimenti non tollerabile.

3) *Comportamento di equilibrio*

Tra questi 2 poli opposti c'è tutta un'area grigia, una vasta gamma di situazioni intermedie, in cui individuiamo un comportamento equilibrato: se è vero che la virtù sta nel mezzo, questa situazione è la più favorevole; alla base c'è una personalità serena, che accetta con una certa preoccupazione l'accaduto, ma ritiene consapevolmente di potersi riprendere; pone fiducia nelle nostre parole, si ripropone di modificare il proprio stile di vita, di smettere di fumare, di calare di peso. Spesso tale personaggio è quello che ha una situazione familiare più favorevole: si riappropria con serenità del focolare domestico e fa tesoro dell'esperienza vissuta. E questo la dice lunga sull'importanza della famiglia.

Il progetto salute

Si può dire che la malattia è l'attività della Vita che riporta equilibrio in una situazione compromessa.

Nella seconda parte del Novecento abbiamo assistito a un fenomeno radicalmente nuovo: tanto presso gli utenti della medicina quanto presso i suoi rappresentanti ufficiali, il progetto salute, ha avuto la tendenza a prendere il posto della vita. La società in questo senso ha trasferito ai medici il diritto esclusivo di stabilire che cosa è malattia, chi è o può diventare malato e quali sono le cure. Privato di ogni possibilità di vivere la malattia come esperienza, il malato resta in balia del medico e dell'organizzazione ospedaliera, in uno stato di dipendenza totale che sarà essa stessa fonte di malattia. Ripercorrere le tappe di questo processo consente di cogliere i momenti e la qualità delle scelte attuate dalla medicina. Ovviamente, non si vogliono cancellare i successi della scienza medica, bensì relativizzarli in rapporto al paziente come persona e capire il significato della loro esaltazione come unico fattore determinante. Un simile esame porta a comprendere ciò che si è perso nel processo di espropriazione attuato dalla medicina, e ciò che potrebbe essere riconquistato dalla riappropriazione da parte dell'individuo, di sé, del proprio corpo e della stessa esperienza di malattia. Si ha la possibilità, inoltre, di scoprire il significato morale della vicenda malattia, il ruolo cioè che questa svolge nella vita dell'uomo, le provocazioni e le sfide che essa pone alla spontanea attesa di salute. Gestione della malattia, in particolar modo di quella terminale, nel contesto socioculturale della realtà urbana occidentale. Tutti i meccanismi afferenti ai ruoli di malato e di medico avranno come scopo quello di ridurre questa distanza e reintegrare il paziente nella normalità..

Oggi chi accompagna il morente è solo. Inoltre, la medicalizzazione della vita, e di conseguenza della morte, ha confuso il morire con la malattia e ha delegato ogni tipo di intervento all'organizzazione sanitaria, la cui massima espressione è l'ospedale.

Esaminando la paura e l'ansia come fenomeni tipici della malattia terminale, una posizione chiave è ritenuta quella del ricovero ospedaliero, dove, a causa delle leggi dell'ordinamento generale, le ripercussioni psicologiche della malattia divengono molto più evidenti.

Data l'incapacità ad accettare la sentenza di morte che molto spesso le malattie inguaribili veicolano, i familiari che si trovano da soli ad affrontare questa circostanza, spesso sviluppano un penoso senso di colpa.

L'insieme delle strutture assistenziali non è quasi mai in grado di affrontare il problema di chi muore. Dal punto di vista culturale, una società prevalentemente industriale e produttiva non riesce, infatti, a dare senso alla morte, che sembra rappresentare una sfida all'efficientismo.

La famiglia, quindi, sente gravare su di sé il peso delle decisioni, da quelle puramente assistenziali a quelle che indicano la diagnosi da comunicare al malato.

A questo proposito, è giusto dire che quasi mai i congiunti del paziente e dall'altra parte gli operatori sanitari hanno la possibilità di parlare della loro sofferenza, riuscendo così ad abbattere quella cortina di silenzio che costituisce l'intercapedine tra la loro disperazione e la presa di distanza di chi opera ed è costretto a interagire continuamente con la morte.

Si può, quindi, rinvenire una sorta di capacità dell'istituzione ospedaliera di controllare la disperazione dei malati, producendo con il linguaggio neutro e specifico della *routine* burocratica, una totale esperienza di disintegrazione del corpo. Si sottolinea, inoltre, l'aspetto, forse più drammatico dell'ospedale, che non si risolve tanto nella visione di un corpo sofferente ma nella riduzione dell'esperienza e della persona ad un racconto medicalizzato e indistinto.

In tal senso, esami e terapie più che curare alleviano il senso di colpa del medico, senza valutare che la domanda di cura rivolta dal malato non è mai solo una richiesta di prestazione tecnica, bensì la ricerca di un senso che autorizzi il sofferente a vivere in condizioni di precarietà.

La domanda di cura, pertanto, ha confini la cui ampiezza corrisponde a ciò che il malato avverte essergli venuto meno e la relazione con il medico, quindi, è sempre e comunque desiderio di rassicurazione. Nel rapporto medico-paziente si coagulano, dunque, sia elementi di una complessa reazione esistenziale e culturale sia di una ricerca di significato che spesso uno sguardo strettamente biomedico impoverisce e trascura.

L'accanimento terapeutico, invocato dalla famiglia e volentieri praticato dall'*équipe* medica, l'attivismo è ciò che consente ai familiari e al malato, quando è al corrente della situazione, una momentanea diversione dalla reale fonte di angoscia, ma ad un prezzo transitoriamente sopportabile: quello di generare falsi aggiustamenti e mantenere in piedi la commedia degli inganni. Si rileva che alla base di questa inutile difesa sta la presunzione della società occidentale, e quindi dell'istituzione medica, di ottenere e la signoria sulla malattia mortale e l'illusione di sconfiggere la mortalità.

Il nostro modello culturale mantiene e coltiva un sogno di onnipotenza: quello di nascondere e negare la morte. La pratica manipolatoria su ogni realtà naturale contraddistingue l'occidente e alimenta questa onnipotenza, la quale però è costantemente minacciata dalla malattia, dalla vecchiaia, dai disastri naturali e bellici.

La tranquillità e l'ottimismo che ci conferisce il risultato di questi rimedi parziali riguarda, però, quelle morti che non ci toccano da vicino e non quella di una persona a noi cara, unico dramma al mondo capace di sconvolgere la nostra esistenza. È stato il controllo esasperato

della morte, quindi, che insieme al dominio dei sentimenti, alla paura di commuoversi, allo sforzo stoico di trattenere le lacrime, ha comportato spesso l'impersonale professionalità degli operatori sanitari che assistono il morente e rischiano di varcare la soglia dell'indifferenza e dell'insensibilità, soffocando ogni sentimento di umana solidarietà. Assistiamo infatti ad una paradossale contrapposizione: da un lato una tendenziale "curiosità" verso la dimensione privata della persona che soffre e, dall'altro, un uso generalizzato, a livello mediatico, di termini e concetti specifici di questo settore, che lungi dal chiarificare le problematiche in questione le banalizza rendendone in realtà ancora più oscura la comprensione.

Il contributo della riflessione filosofica, in questo contesto, dovrebbe consistere primariamente nella focalizzazione della complessità conferita alla malattia, ed alla sofferenza che ne consegue, dal loro essere radicate in situazioni di vita quotidiana, concreta. E' ciò che, in altri termini, s'intende per "vissuto biografico di malattia".

In questo senso, il primo passo è quello di integrare una visione prettamente tecnico - scientifica della malattia con una visione di carattere filosofico. Assumere una prospettiva etico - filosofica rispetto al problema della sofferenza del corpo significa innanzitutto prendere le mosse da una visione comprensiva del soggetto, fondata non già sull'idea di un corpo materia, bensì di un corpo vissuto, "portatore d'identità". L'identità corporea non viene intesa come qualcosa di dato una volta per tutte, ma come fattore imprescindibile all'interno del processo di costruzione di sé: *il corpo "apprende" un modo di essere e di rapportarsi al mondo esterno.*

In quest'ottica comincia a delinarsi l'enorme portata della condizione di malattia per il soggetto che in prima persona la sperimenta, come qualcosa che spazia al di là della disfunzione di questa o quella singola parte del corpo, al di là del timore dell'infermità o della malattia in sé, configurandosi molto spesso come una sofferenza totale e monopolizzante che *"impone la sua presenza, imponendoci di focalizzare la nostra attenzione su qualunque cosa fuoriesca dal suo dominio e mettendo a nudo la nostra limitatezza e la nostra relativa impotenza di fronte ad esso".*

Alla luce di queste riflessioni, è auspicabile che il personale sanitario, presa coscienza dell'importanza della dimensione umana della malattia, s'impegno affinché le potenzialità negative che ad essa ineriscono non si traducano in un incremento della sofferenza.

Quest'impegno non richiede uno stravolgimento del proprio modo di lavorare, ma piuttosto un'integrazione fra un approccio tecnico - scientifico con un approccio di tipo etico, compenetrare la "cura" nel senso strettamente sanitario del termine, con un più ampio "prendersi cura". In quest'ottica, l'instaurazione di una relazione di fiducia e la valorizzazione del "vissuto biografico" di malattia si configurano come risposte fondamentali all'appello d'aiuto che proviene dalla persona che soffre, nonché promotrici del rispetto della sua dignità e del suo ruolo centrale all'interno dei processi decisionali riguardanti le scelte relative alla cura.

La danza del corpo

"Tra santi e prostitute, tra Dio e mondo, la danza". Così parla Nietzsche, dopo aver scosso tutte le figure di stabilità che Platone aveva ordinato in quell'al di là del cielo nominato "iperuranio". Ma proprio puntando verso il cielo il suo Cannocchiale aristotelico Emanuele Tesauro nel 1663 scopre che all'origine del mondo c'è "quell'arte nobilissima che è la danza di cui si dice ella esser nata da principio col mondo stesso". In verità, prima che il divino

fosse irrigidito nel concetto di Dio e il sacro separato dal profano, anche Platone conveniva che "furono proprio quegli dei che ci sono stati offerti come compagni di danza a farci dono del ritmo e dell'armonia come espressioni del piacere" (Leggi, 654 a). Qui l'antica cultura greca consuona con quella biblica dove il salmista loda il Signore "con timpani e danze" (Sal.150,4) e dove Davide "danzava con tutte le sue forze davanti al Signore" (2,Sam. 6,14). Fu il Cristianesimo a separare il sacro dalla danza e a irrigidire il corpo in uno spazio controllato e chiuso. Così Giovanni Crisostomo scrive che "Ubi saltatio, ibi diabolus", mentre Ambrosio indica nella "saltationem" la via più prossima all'impudicizia. Se poi la danza dovesse essere il modo di celebrare la festa, allora Agostino non ha dubbi: anche nei giorni festivi "Melius est arare quam saltare". Man mano che il sacro cessa di essere il luogo d'incontro di puro e impuro, per diventare luogo di mortificazione e ascesi, man mano che la parola, la scrittura, la mente diventano i veicoli del sacro, il corpo e i suoi gesti che la danza anima passano dal regno di Dioniso a quello del Diavolo, dalle Baccanti alle Streghe del sabba.

Con il Rinascimento e la nascita della scienza moderna il corpo viene riscattato dall'inferno in cui era stato relegato dalla religione dell'anima e disposto sulla tavola anatomica come corpo disciplinato dalla descrizione del sapere medico. Alle categorie religiose bene/male, anima/corpo, sacro/profano, subentrano quelle mediche di salute malattia che consentono di recuperare la danza come "benefico movimento", purché eviti gli eccessi e accada secondo disciplina. Atrofizzata nella ritualità delle buone maniere, la danza riappare come gesto acculturato. Ma è ormai la danza di un corpo chiuso, definito dai suoi confini con il mondo, non di un corpo aperto, grottesco, che entra ed è invaso dal mondo.

La laicizzazione del corpo non comporta quindi alcuna apertura al mondo e perciò la danza codificata di corte può essere accolta anche in ambito religioso purché, nell'esprimersi, i corpi evitino i contatti, perché, come scrive Francesco di Sales: "I corpi umani assomigliano a dei cristalli, che non possono essere trasportati insieme, perché toccandosi l'un con l'altro corrono il rischio di rompersi, e ai frutti che, sebbene intatti e ben preparati, si guastano, se si leccano gli uni con gli altri".

I consigli di Francesco di Sales sembrano presi alla lettera dai giovani delle nostre discoteche avvolti in una danza solipsistica, dove anche quando si mimano gli atti del coito non si spezzano le pareti dell'incomunicabilità. L'eccesso d'energia sprigionata dai corpi, il tentativo di compensare con i gesti l'afasia del linguaggio, il ritmo meccanico che affoga l'espressività gestuale in una cadenza senza tempo, le luci stroboscopiche che, spezzando la continuità del movimento, ne inchiodano le forme, sono la parodia della danza, dove ciò che drammaticamente trapela è l'incapacità di riportare il corpo al centro della propria esperienza.

Infatti l'atmosfera apocalittica, orgiastica, ipertecnologica delle nostre discoteche in cui è ricoverata la danza, come la malattia all'ospedale e la morte al cimitero, dice di corpi che hanno rinunciato ai propri gesti per regredire a quel gesto autonomo e per tutti identico che è il ritmo, qui inteso come ritmo cardiaco, ritmo respiratorio, in cui sono rintracciabili le prime forme d'esisienza, quelle del ventre buio della madre, e quella del grido lacerante appena se ne esce. L'intenzione è di spostare le gabbie del proprio corpo oltre quelle delle convenzioni, il risultato è di ridurre il proprio corpo alla cadenza anonima del ritmo.

E così si perde il segreto della danza che è poi quello di curare una società che tende a rimuovere ciò che vive come malattia. La malattia di un'emotività che non sarà mai

sistemica, la malattia di un'umanità irriducibile alle regole comportamentali che si è data, la malattia di un corpo che sfugge alla dimensione carnale che gli è stata imposta, la malattia di un'anima che non sa resistere nella gabbia dell'intelletto, la malattia di una ragione che ciclicamente abdica al suo ruolo di dominatrice repressiva dell'esperienza.

Si perchè c'è un senso in cui è possibile dire che la ragione ha costruito se stessa come ragione disincarnata, con conseguente riduzione del corpo nei confini dell'opacità della carne. E siccome la danza rifiuta il dualismo conflittuale tra materiale e immateriale, siccome non vive il corpo come antagonista dell'anima, la danza, con la semplicità del suo gesto, dissolve il tratto disgiuntivo con cui la ragione procede opponendo il vero al falso, il bene al male, il positivo al negativo, l'alto al basso, per richiamare quell'ordine simbolico (syn-ballein significa "mettere assieme") da cui proveniamo e che ancora ci abita come fondo abissale in cui la coscienza cerca di gettare la sua pallida luce.

Nella danza, infatti, il corpo incarna le produzioni del senso simbolico o per confermarle nella ritmicità rituale, o per dissolverle nella frenesia orgiastica. Ciò è possibile perchè nella danza il corpo abbandona i gesti abituali che hanno nel mondo il loro campo d'applicazione, per prodursi in sequenze gestuali senza intenzionalità e senza destinazione che, nel loro ritmo e nel loro movimento, producono uno spazio e un tempo assolutamente nuovi, perchè senza limiti e senza costrizioni. Perdendo l'aderenza alle cose del mondo, nella danza ogni gesto diventa polisemico, ed è proprio in questa polisemia che il corpo può riciclare simboli, può confonderli o addirittura abolirli. Liberandosi nella pura gestualità non intenzionata, il corpo del danzatore descrive un mondo che è al di là di tutti i codici e di tutte le relative iscrizioni, perchè nella danza l'unico segno invisibile è quello in cui il corpo iscrive se stesso tra la terra e il cielo. In questo senso la danza costituisce un mezzo per sfuggire alla serietà dei codici che ci minacciano.

Scivolando l'uno sull'altro, nella danza i movimenti del corpo non si lasciano individuare, e quindi neppure analizzare, perchè danzati. Per la rapidità dei movimenti, la danza cancella di colpo le figure appena costruite, continua creazione e costruzione del mondo, composizione dei massimamente distanti, e quindi abolizione dei sensi costruiti in questa distanza. Parodia di ogni sistema, la danza dissolve tutti i sensi che vogliono proporsi come sensi definitivi.

Leggerezza del corpo che ripristina la leggerezza dei simboli, la loro fluttuazione che gioca con la gravità dei codici e col rigore delle loro iscrizioni.

Se nel linguaggio sistematico dei codici il corpo si lascia esprimere dalla razionalità, nel linguaggio simbolico e nell'eccedenza semantica fluttuante che lo connota il corpo esprime la sua emotività, ciò che lo muove. Non essendo sistematica, l'emotività non potrà mai costituirsi nel linguaggio; debordando dai segni e slittando sui significati, l'emotività non ha altra possibilità di espressione se non nell'eccedenza semantica che scivola ai confini dei codici. Per questo le società più diventano razionali, più aboliscono il linguaggio simbolico, togliendo sempre più spazio alle manifestazioni emotive che hanno nel corpo la loro radice.

Eppure non è la razionalità, ma è il fenomeno emotivo a far vivere i codici. Non basta infatti un sistema di segni perchè vi sia senso; il senso è sempre immesso da un referente emotivo, che può essere anche la paura per la decodificazione parziale o totale. Il linguaggio primitivo, che usa metafore organiche per esprimere le emozioni, parla del cuore, dello stomaco, del fegato, dei reni e in generale degli organi corporei come della sede delle reazioni emotive, e poi trasferisce questi organi fuori di sé per nominare le cose del mondo,

per cui la casa ha una "faccia", il vaso una "pancia", il villaggio una "fronte".

Con ciò il corpo e le sue parti non diventano il referente o il codice di tutti i codici, ma ciò che traduce un codice nell'altro, un sentimento in un organo, un organo in una cosa del mondo.

La danza è il simbolo vivente di questa continua e ininterrotta traduzione, e a partire da qui possiamo incominciare a capire quel frammento gnostico che recita:

"Chi non danza non sa cosa succede".

L'approccio al sintomo e alla malattia

Gli "errori" del corpo sono la via di transito lungo cui scorre il cambiamento dell'individuo, la trasformazione della specie, il cammino della filogenesi: ridurli a "sbagli da estirpare", come troppo spesso fa la medicina moderna, equivale a chiudere la porta in faccia alla vita.

Considerare la malattia come a una fase di adattamento chiarifica quanto sia essenziale la sua esistenza: essa rappresenta un "momento flessibile" in cui la salute può ridisegnarsi verso un nuovo equilibrio.

Per questo bisogna essere capaci anche di ammalarsi.

Perdere la flessibilità significherebbe perdere la salute. Guarire significa darsi nuove norme di vita, non tornare allo stato di salute precedente.

L'evoluzione non ha estinto la possibilità di ammalarsi proprio per questo: perché la malattia è utile, è il motore della crescita e dell'evoluzione della coscienza.

L'umanità non può fare a meno della malattia che, più che essere combattuta, dovrebbe quindi essere "guidata".

La centralità dei simboli

La parola "simbolo" deriva dal greco e vuol dire "tenere insieme, nello stesso momento".

Un simbolo psicosomatico che cosa tiene insieme?

Tanti aspetti del nostro essere che secondo logica non potrebbero stare assieme. Sappiamo che mentre siamo al massimo della felicità può comparire malinconia, che a volte sul fondo della disperazione compare la serenità, che si può essere grati alla vita e al contempo arrabbiati con il destino. Allo stesso modo un sintomo è simbolico nel senso che, per esempio, può esprimere il desiderio e l'avversione per qualcosa, un bisogno di autonomia ma anche di dipendenza, la voglia di amare e l'urlo per non essere stati amati.

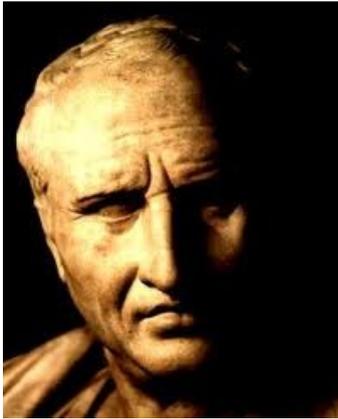
Il corpo, inteso come simbolo, ritorna così a essere la sede in cui gli opposti sono compresenti, come avviene, in modo sincronico, a livello psichico.

E sincronicità è la parola, utilizzata per la prima volta da Jung, che meglio chiarisce questo aspetto: qualcosa che avviene non solo nello stesso tempo, ma che ha pure lo stesso senso.

Così, se una persona soffre di gastrite, anche a livello psichico troveremo atteggiamenti che, per analogia, sono simili a quelli dello stomaco infiammato...

Le passioni, malattie dell'anima/tisculanae disputationes-Cicerone

La definizione delle passioni quali "malattie dell'anima" è stoica, e non è solamente metaforica, in considerazione del monismo psicofisico che caratterizza lo Stoicismo dell'età di Crisippo. Cicerone riprende la definizione stoica, ma nell'ambito di una concezione dualistica del rapporto anima/corpo; da questa concezione ricava una serie di precisazioni insieme concettuali e lessicografiche, che evidenziano anche il carattere approssimativo della metafora.



Cicerone

L'esito dell'operazione è una tassonomia, in cui sono distinte le passioni in atto e la predisposizione alle stesse, con soluzioni lessicali (per esempio quella fra ebrietas ed ebriositas, ebbrezza ed ubriachezza abituale) poi acquisite nell'uso linguistico.

- E per tornare alla metafora della salute e farne un qualche uso – più sobrio tuttavia degli stoici – così come ogni uomo è più incline a certe malattie che ad altre, e diciamo che alcuni sono soggetti al raffreddore e altri alle coliche non perché ce l'abbiano al momento, ma perché ce l'hanno spesso, allo stesso modo alcuni sono soggetti alla paura, altri ad altri turbamenti¹. Per alcuni parliamo di temperamento ansioso, e dunque di gente ansiosa, per altri di temperamento collerico, che è diverso dall'ira²: altro è essere collerico e altro essere adirato, come il temperamento ansioso è diverso dall'angoscia³. Non sono tutti ansiosi quelli che talvolta sono angosciati, né gli ansiosi sono angosciati sempre, così come c'è differenza tra l'ubriaco e l'alcolista, e tra l'amante e il donnaiolo⁴. Questa tendenza specifica alle varie malattie ha un vasto ambito: si riferisce infatti a tutte le forme di turbamento. **(28)** Si manifesta anche in molti difetti, ma non ha un nome. Così si dice che gli uomini sono invidiosi, malevoli, paurosi, compassionevoli perché sono inclini a questi turbamenti, non perché li abbiano sempre. È giusto chiamare malattia, per analogia col corpo, questa tendenza verso caratteri specifici, beninteso purché sia interpretata come tendenza alla malattia⁵. Se infatti è una tendenza al buono, nel senso che le persone sono più inclini a diverse forme di virtù, è meglio chiamarla attitudine, mentre si chiami inclinazione la tendenza al peggio, a indicare la caduta verso il basso. La tendenza a ciò che non è né buono né cattivo, mantenga pure il nome tradizionale. Come nel corpo, anche nell'animo esiste la malattia, l'infermità, il difetto. Malattia si chiama la corruzione globale del corpo, infermità la malattia associata alla debolezza, difetto quando le parti del corpo si trovano in dissidio, da cui deriva la sproporzione delle membra, la distorsione, la deformità. **(29)** Malattia e infermità derivano da un turbamento o

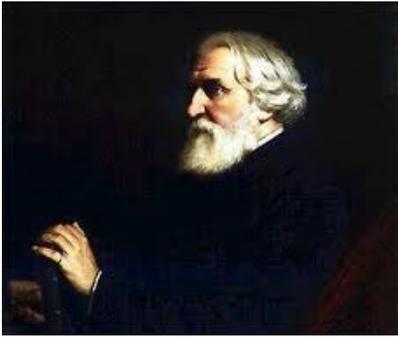
sconvolgimento complessivo della salute corporea; il difetto è visibile di per sé anche quando la salute complessiva è integra⁶. Nell'anima, invece, solo mentalmente possiamo distinguere

56 Copyright © 2010 Zanichelli editore S.p.A., Bologna [9308] Questo file è una estensione online del corso A. Perutelli, G. Paduano, E. Rossi, Storia e testi della letteratura latina, © Zanichelli 2010 l'infermità dalla malattia⁷, mentre il difetto è una disposizione o un'affezione incoerente e in conflitto con se stessa per tutta la vita⁸. Così accade che una perversione delle credenze generi malattia e infermità, un'altra incoerenza e incompatibilità⁹. Non ogni difetto comporta uguali disarmonie¹⁰; per esempio, quelli che non sono lontani dalla saggezza hanno sì un'affezione disarmonica in quanto non saggia, ma non perversa né malvagia. Malattie e infermità sono sottospecie della difettosità, ma se lo siano anche le passioni, questo è problematico. **(30)** I difetti infatti sono affezioni permanenti, mentre le passioni sono mobili, e dunque non possono essere sottospecie di affezioni permanenti¹¹. Come nel male, anche nel bene vale l'analogia dell'anima col corpo; come nel corpo, anche nell'anima i beni preferiti sono la bellezza, la forza, la salute, la solidità, l'agilità. E come nel corpo si chiama sanità l'armonia reciproca delle varie parti di cui siamo fatti, questo vale anche per l'anima, quando concordano i vari giudizi e opinioni, e nel caso dell'anima ciò è la virtù che alcuni chiamano senz'altro temperanza, altri la definiscono rispondente e ottemperante ai precetti della temperanza, senza alcuna caratteristica specifica¹²; ma come che sia, essa è presente solo nel sapiente. Esiste tuttavia una certa sanità dell'anima che tocca anche chi non è sapiente, quando il turbamento mentale viene eliminato con una cura medica¹³. **(31)** E come nel corpo la disposizione corretta delle membra associata a una certa piacevolezza di colorito si chiama bellezza, così nell'anima si chiama bellezza la regolarità e la coerenza dei giudizi e delle opinioni, associata a una certa fermezza e stabilità nel seguire la virtù o nel contenere di per sé la forza della virtù¹⁴. E la forza d'animo pure si chiama così perché è simile alle forze, al nerbo, all'efficienza del corpo. L'agilità del corpo si chiama velocità, che è una lode valida anche per l'ingegno, indicando la capacità dell'anima di ripercorrere molte cose in poco tempo. C'è peraltro una differenza tra

anima e corpo: gli animi forti non possono, a differenza del corpo, essere attaccati dal male¹⁵, e mentre le ferite al corpo si possono produrre senza colpa, non altrettanto quelle dell'anima¹⁶, perché tutte le malattie e le passioni dell'anima derivano dal disprezzo della ragione, e di conseguenza si danno solo negli esseri umani: le bestie possono sì agire allo stesso modo, ma non cadono nella passione¹⁷. **(32)** Tra gli uomini acuti e gli ottusi c'è tuttavia una differenza, che i primi cadono più lentamente nella malattia e più rapidamente ne vengono fuori, come il bronzo di Corinto con la ruggine¹⁸; gli ottusi non altrettanto. Inoltre, non in tutte le malattie e passioni cade l'animo dell'uomo dotato d'ingegno: evita quelle selvagge

e feroci e soggiace ad alcune che a prima vista hanno apparenza d'umanità, la compassione, la tristezza, la paura. Inoltre, si ritiene che malattie e difetti dell'anima si possano togliere con maggior difficoltà dei difetti estremi che sono il contrario delle virtù¹⁹; può accadere che i difetti siano tolti mentre le malattie permangono, perché esse non guariscono altrettanto velocemente.

Conclusioni

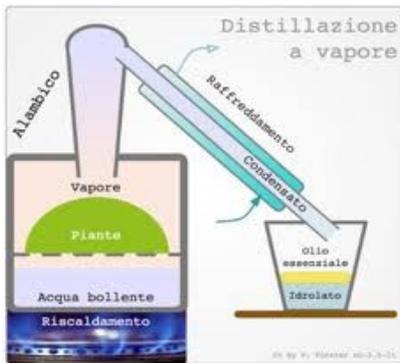


Ivan Sergeevic Turgenev

Lo scrittore russo Ivan Sergeevic Turgenev diceva che “La felicità è come la salute: se non te ne accorgi vuol dire che c’è.” L’abitudine a dare per scontati questi due aspetti della nostra vita ci porta spesso ad ignorarli e a scoprirne l’importanza solamente quando ne avvertiamo l’assenza., quando ci ammaliamo.

«Fino a 50 anni fa, osserva *Claudia Cecchetto*, la priorità assoluta era data alla sopravvivenza, ma una volta assicuratosi il benessere materiale, l’essere umano ha potuto volgere il suo interesse alla ricerca interiore. Anche il senso dello stare insieme è cambiato: se un tempo la coppia doveva solamente pensare a fare una famiglia e mantenere i figli, ora cerca invece l’armonia a tanti livelli. Ed è mutata anche la percezione di sé e della propria immagine: mentre una volta la donna doveva essere sana per allattare la prole e l’uomo robusto per lavorare adeguatamente, oggi l’aspetto fisico ha un altro valore». Tutto sta cambiando e questo comporta che siamo spesso vittime di insidiose frustrazioni in agguato: se il lavoro che stiamo svolgendo non permette spazio per la nostra creatività, ci sentiamo insoddisfatti, se le relazioni non sono l’esatto completamento delle aspirazioni più intime, ne restiamo delusi... Paradossalmente la vita è più facile, ma si vive più in difficoltà, perché gli esseri umani, che prima non avevano modo di fermarsi a farsi delle domande, adesso sentono l’esigenza di riflettere e cominciare a esplorare il sé>.

Gli oli essenziali: la via del benessere



La parola profumo deriva dal latino "per fumum" che significa "per mezzo del fumo". E fu proprio attraverso il fumo che l'uomo, migliaia di anni fa, bruciando le piante aromatiche si accorse che il loro gradevole aroma apriva il respiro e favoriva effetti stimolanti o rilassanti.

Già 5000 anni fa, oli aromatici, unguenti e balsami profumati venivano usati per la salute dell'anima e per mettere in comunicazione il mondo degli dei con quello degli uomini. Il profumo era sacro ed era considerato il lasciapassare per entrare nel regno dell'oltretomba. Gli antichi egizi conoscevano molto bene il sistema olfattivo, tanto da ricrearlo architettonicamente nel tempio di Luxor, come sostiene lo studioso egiziano Scwaller de Lubicz. Secondo lo studioso proprio in questo tempio risiedeva la chiave per risalire alle origini della prima tradizione alchemica occidentale.

Le piante, le erbe e gli oli aromatici che rendevano simili agli dei venivano usati per le loro proprietà antisettiche, antibatteriche, antivirali e antimicotiche, in medicina, nella preparazione e preservazione dei cibi e nella mummificazione.

E ancora, per le guarigioni spirituali e le cerimonie religiose oli e piante aromatiche venivano usati per espandere la coscienza e favorire la meditazione.

Nello stesso periodo dell'antico Egitto, anche in India e in Cina si svilupparono pratiche mediche che utilizzavano gli oli aromatici e le erbe, spesso unite alla pratica del massaggio.

In Grecia, Ippocrate, padre della medicina, raccomandava bagni aromatici giornalieri e massaggi per mantenersi in buona salute e contrastava pestilenze ed epidemie affumicando Atene con sostanze aromatiche.

Anche i romani utilizzavano abbondantemente oli e unguenti: uno dei locali delle terme, chiamato "unctuarium", conteneva grandi vasi di unguenti ed essenze per ungere il corpo dopo i bagni.

I primi tentativi di distillazione producevano acque profumate e gli oli essenziali venivano probabilmente considerati prodotti di scarto, finché Avicenna perfezionò il procedimento distillando l'olio di rosa centifolia.

Il sistema terapeutico del medico, filosofo, matematico e fisico persiano era basato su dieta, "analisi" delle urine, controllo del polso, manipolazioni della colonna vertebrale, trazione per gli arti fratturati, oltre che su una farmacologia che comprendeva 800 piante e i loro effetti sul corpo.

In Europa, la conoscenza del processo di distillazione arrivò nel X secolo, successivamente alle Crociate, alle esplorazioni e alle invasioni da parte dei musulmani. La prima descrizione del processo di distillazione di oli essenziali puri si deve al medico catalano Arnaldo di

Villanova, del XIII secolo, ma solo nel XVI secolo la produzione di oli divenne prevalente rispetto a quella delle acque aromatiche.

Inoltre l'invenzione della distillazione aveva portato alla scoperta e alla produzione dell'alcool, cosa che rese possibile creare profumi non untuosi.

Tra il XVII e il XVIII secolo gli oli essenziali iniziarono a far parte dei rimedi degli erboristi e anche di molti medici e per la fine del XIX secolo erano conosciute le dosi e le diluizioni per il loro utilizzo, internamente ed esternamente.

Tra la fine del 1800 e gli inizi del 1900 numerose ricerche indagarono le proprietà antisettiche e antibatteriche degli oli essenziali, confermandone qualità e utilità. Un fondamentale contributo venne dato da René-Maurice Gattefossé, chimico francese, che lavorava nel campo della cosmesi.

Gattefossé si accorse che molti oli essenziali usati in profumeria avevano proprietà antisettiche superiori a quelle di alcuni prodotti chimici usati per lo stesso scopo. La scoperta delle eccezionali proprietà curative della lavanda indirizzarono la ricerca verso uno dei principi fondamentali delle terapie naturali: le sostanze naturali vanno utilizzate intere e non in forma adulterata perchè l'azione dell'insieme è superiore alla somma dell'azione dei singoli componenti.

Gattefossé coniò il termine aromaterapia per definire una terapia che utilizza sostanze aromatiche.

Liberamente tratto dal mensile Riza Scienze n.248 di gennaio 2009.

Un po' di fiori a portata di mano



Elm placa la fame nervosa

Elm è il fiore di Bach che impedisce di "assaltare" il frigorifero e previene la fame notturna, causa dei chili più difficili da smaltire

Yarrow: lo scudo antistress

Il fiore californiano estratto dalla pianta dell'achillea protegge dalle influenze nocive dell'ambiente esterno donando nuova energia ed equilibrio

Chicory aiuta gli insicuri aggressivi

Questo fiore di Bach è un'essenza capace di "donare" fiducia autentica a chi ne ha poca e si "maschera" dietro all'eccessivo controllo delle vite degli altri

She Oak riequilibra l'energia femminile

Questo rimedio floriterapico australiano è un ottimo coadiuvante per riequilibrare gli ormoni femminili ed è benefico a tutte le età

White Chestnut, il fiore della serenità

Questo fiore di Bach derivato dall'ippocastano combatte i pensieri negativi e aiuta a ritrovare il proprio ottimismo attraverso l'armonia interiore

I fiori che fermano il mal di testa

Esistono rimedi floreali efficaci nel combattere la cefalea che sopraggiunge soprattutto durante i fine settimana, la fase premestruale e il dopo pasto

Con Lavander riparti di slancio

Combatti efficacemente spossatezza e tensioni dell'inizio della primavera, ma anche emicrania e cervicalgie con questo fiore californiano

Paw Paw rimette a posto intestino e concentrazione

Questo fiore australiano facilita l'assimilazione del cibo, scongiura la cattiva digestione dovuta all'ansia e aiuta l'assimilazione di informazioni

Dill previene le abbuffate da stress

Questo fiore californiano, preparato con le infiorescenze dell'aneto, rilassa la mente e allontana la tentazione di compensare la stanchezza con il cibo

Stress e infiammazioni? Prova Vervain

Questo fiore di Bach, estratto floreale di verbena scioglie la stanchezza del cuore dell'inverno e rilassa le persone iperattive

Fuchsia risolve nausea e cefalea

Quest'essenza californiana è la cura ideale per i disturbi di origine stressogena e aiuta anche i piccoli spaventati dalla scuola

Sommario

Nota dell'.A.	7
---------------	---

Prima Parte Fiori di Bach

Con la mia apertura di cuore Edward	8
La storia di Bach	9
Classificazione dei fiori divisi per gruppi come Bach li ha ideati	15
I fiori non hanno nulla a che vedere con la magia	20
I rimedi naturali assistiti e rinforzati dai guaritori spirituali	21
Edward Bach e il mondo invisibile	21
Descrizione fantastica dei fiori	22
L'anima reagisce a noi che siamo la malattia	22
Disarmonia/ Malessere – dal negativo alla malattia	23
Causa sottile della malattia	24
Chiakra	26
Fiori di Bach e Pietre	28
Radiestesia	29
Reiki	30
Epicuro e la salute dell'anima	32

Seconda Parte Malattia e benessere

Liberare energia per raggiungere il benessere	34
Noi stessi siamo la malattia	34
Dalle incarnazioni precedenti	36
Trasformazione della negatività in energia positiva in movimento	36
Realizzazione del pensiero/forza della parola positiva	36
Guarigione e sistema nervoso/ l'effetto dei pensieri sul sangue	37
Jung e il Sé	37
Causa sottile della malattia/Benessere e malattia	37
Le tre essenze dell'uomo	43
Gli occhi specchio dell'anima	44
I sentieri della salute. Storia della medicina olistica	45
La guarigione attraverso il recupero dell'anima	46
Sistema endocrino e sede dell'anima	48
Reiki e Malattia	49
Malattia e salute	52
La malattia del platonismo/ corpo e anima	57
Il corpo e l'anima l'altra faccia della malattia	57
L'utilità di una lunga vita, vissuta in salute e con scopo illuminato	60
La mortalità dell'anima/De rerum natura -Lucrezio	71
Il corpo nella malattia	74

Le passioni, malattie dell'anima/tisculanae disputationes-Cicerone	90
Conclusioni	94
Gli oli essenziali: la via del benessere	95
Un po' di fior a portata di mano	97
Notizie sull'A.	101
DI.R.K.A.	104

Notizie sull'A.



Jolanda Pietrobelli

Si è iscritta all'Ordine dei Giornalisti Pubblicisti nel 1974.

Ha studiato a Urbino sotto la guida di Carlo Bo alla Scuola di Giornalismo di Urbino, concludendola con una tesi su Picasso. È coscienza attiva nel campo dell'arte e della conoscenza umana. E' autrice di numerose monografie sull'arte contemporanea, ha diretto per quindici anni la collana della galleria pisana Il Prato dei Miracoli pubblicando per la medesima un breviario di storia dell'arte dal titolo: Ti parlo d'arte...Vuoi?

Negli anni ottanta ha diretto tre periodici dedicati agli avvenimenti politici e culturali della città natale: Pisa.

Con lo studio delle Grandi Religioni e aprendosi alle varie tecniche di consapevolezza e sviluppo interiore, porta avanti la pratica di antiche tradizioni giapponesi come il Reiki con il quale ha iniziato a sondare il campo delle energie sottili, approfondendo molti maestri.

Ha acquisito il master di Reiki metodo Usui negli anni 90, conseguendo il Livello "Teacher". Durante il suo processo di trasformazione interiore, ha avvertito l'esigenza di approfondire una propria ricerca spirituale con l'impiego di traing autogeno e livello superiore, la regressione dolce, la meditazione.

Si interessa di Discipline Olistiche ed i suoi interessi sono maturati nel campo delle Energie.

Ha creato la Casa editrice Cristina Pietrobelli. È tra i soci fondatori dell'associazione DI.R.K.A. Nel cui ambito si insegna e si pratica il Reiki.

Bibliografia

Accorgimenti per curare le malattie dell'anima
Consapevolezza dell'anima
Opere di Epicuro
Tu spesso sei la tua malattia e la tua salute
Umankità come malattia dell'anima
Nuovo codice del benessere
Cosmogenesi
Creare manipolare (la mente)
Apertura dei portali
L'anima e il suo meccanismo
Mangiare in armonia
Innocente Reiki
Manuale della diagnosi differenziale dei Fiori di Bach
Alla scoperta dei Fiori di Bach
Fiori di Bach per l'anima
Fiori di Bach:38 descrizioni dinamiche
Fiori di Bach
Guarire se stessi
I 12 guaritori
Essere se stessi
Libera te stesso
I Fiori di Bach
Fitoterapia al femminile
La salute con i fiori
Fiori di Bach con 38 carte
Fiori di Bach
Floriterapia oltre Bach
Il grande libro dei Fiori di Bach
Fiori di Bach per animali
Le erbe curative di E. Bach
Fiori di Bach per bambini
Fiori di Bach e benessere interiore
Fiori di Bach
Le 12 lune e i fiori di Bach
Curarsi da soli con i Fiori di Bach
Grande libro Fiori di Bach

Claudio Acquaviva
Daniele Riboni
Epicuro
Gabriel
Gregorio Agis
Andrea Fredi
Elena Blavatskyla
Jim Francis
S.Wolf -J.P.Meroz
Alice Bailey
Roland Possin
Shinpi
Ricardo Orozco
Albina Carletto
Claudia Brunetti
Ricardo Orozco
Daniela Grossi
Edwar Bach
Edwar Bach
Edwar Bach
Edwar Bach
Edwar Bach
Marcella Saponaro
Miria Silvi
G. Canapini A.Castelli
Rocco Carbone
Stefania Rossi
Surabhi E. Guastalla
Enric Homedes
Julian Barnard
Barbara Mazzarella
Bruno Brigo
Fabio Nocentini
Paolo Cini
Scilla di Massa
[Mechthild Scheffer](#)

Siti consultati

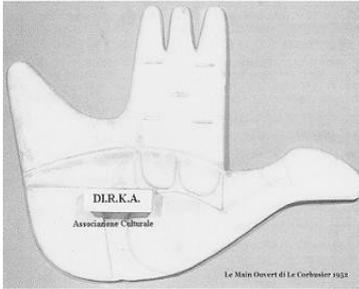
www.yogaintegrale.it
www.salvezzaeterna.it
www.nonsolofitness.it
www.sciamanici.it

Titoli Pubblicati in cartaceo

- Scritture Celesti
 - 80 Primavera d'amore
 - Dalle mani la vita
 - Consigli del naturopata
 - Innocente Reiki
 - Babylon 4527
 - Il Reiki è rock
 - L'arte medica taoista
 - Tao The Ching
 - Antologia Crissiana
 - Gli amici invisibili
 - Key Stick Combat
 - Il fabbricante di desideri
 - Omaggio a Yerathel
 - Reiki un percorso...
 - La cattura delle emozioni
 - Astrazioni metamorfosi
 - I Pilastri del Cielo
- Jolanda Pietrobelli
Cristina Callea Pietrobelli
Sergio Freggia
Claudio Bargellini
Shimpi
Daniel Asar
Shinpi
Marco Ragghianti
Lao Tzu
Dirka
Daniel Asar
Gianni Tucci
Claudio Bargellini
Jolanda Pietrobelli
Gianni Tucci Luciano Amedei
Jolanda Pietrobelli
Daniel Asar
Daniel Asar

Ebook

1. Il Breviario di Reiki
 2. Anima plebea
 3. Oriana Fallaci: il mito
 4. Colloqui con Mahasiah
 5. Conversazione con l'Angel Rochel
 6. Gabriele l'annunciatore
 7. Ma Dio non è Picasso
 8. Karma e reincarnazione
 9. Reincarnazione
 10. Nei secoli dei secoli
 11. Ciao Mamma
 12. Uomo tra religione e magia
 13. Non sparo alla cicogna
 14. Radiestesia come manifestazione
 15. La Dottrina dei 7 Chakra
 16. Dal mio Reiki al nostro Diksha
 17. Storia sentimentale di una caduta
 18. Ti parlo d'arte (ed. ampliata)
 19. Fiori di Bach/ Malattia e benessere
- Jolanda Pietrobelli
Jolanda Pietrobelli
Jolanda Pietrobelli
Jolanda Pietrobelli Ornella Biella
Jolanda Pietrobelli
Jolanda Pietrobelli



Le Corbusier



Picasso

L'associazione culturale per le Discipline Olistiche D.I.R.K.A (Diksha, Reiki, Karuna-deva, Angeli), si è costituita legalmente a Pisa il giorno 8 novembre 2005. E' nata per volontà di amici che accomunati da stessi interessi di percorsi, hanno pensato di sviluppare un'idea di nome D.I.R.K.A, perché fosse motivo d'incontro tra quanti amano le varie esperienze energetiche. L'associazione non appartiene ad alcun "Credo, ad alcuna Sètta", è apolitica e si propone di incoraggiare e sostenere la cultura nella sua dignità di libera espressione, promuovendo ed organizzando incontri, conferenze, convegni, mostre, seminari, presentazione di libri, editoria, percorsi energetici, corsi informativi contemplati nei suoi programmi annuali.

Oggi c'è sempre più necessità di prendere contatto con noi stessi e a volte c'è l'esigenza di potersi trovare con realtà che vibrano in sintonia con noi. Non è facile trovare spazi dove poter fare, come dicono gli Orientali – il vuoto e il pieno – ovvero svuotarsi di tutto ciò che ingombra a livello sottile e riempirsi di tutto ciò che è bello e nutriente a livello sottile. L'associazione D.I.R.K.A si propone come punto di riferimento per coloro che hanno disegnato il loro cammino evolutivo con l'intento di affiancarli nelle scelte di percorso che trovano ispirazione nelle realtà olistiche.

Contatti:

<http://dirkareiki.blogspot.it/>

www.libreriacristinapietrobelli.it

I due simboli dell'associazione sono:

- **La Mano Aperta di le Corbusier.** *"Il segno della mano aperta per ricevere ricchezze create, per distribuirle ai popoli del mondo, deve essere il segno della nostra Epoca"*
- **La Colomba di Picasso.** *"La colomba è associata alla purezza incontaminata, all'innocenza e alla pace del cuore e dello spirito. A livello esoterico rappresenta la ricerca di un punto fermo dal quale far ripartire un nuovo ciclo vitale. Infatti la colomba è l'incarnazione del principio sottile, etereo, utile per l'elevazione spirituale dell'uomo. In associazione con il corvo, principio del male, la colomba rappresenta in modo emblematico il principio del Bene".*