



Gli e-book di  
**SUPERNATURAL**  
Café

# E-Book # 1

7 saggi punti di vista  
per affrontare la Malattia,  
ottenere la **Guarigione**  
e mantenere la **Salute**



# Indice generale

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Introduzione.....           | 3  |
| Maria Rosa Greco.....       | 5  |
| Franco Lenna.....           | 12 |
| Francesco Giacobazzo.....   | 20 |
| Andrea Giuliano Necchi..... | 27 |
| Anna Ornella Libutti.....   | 43 |
| Giancarlo Tarozzi.....      | 51 |
| Josè Scafarelli.....        | 58 |

# Introduzione

Ciao da Daria & Maximilian, ti diamo il benvenuto nella Tribù di Supernatural Café!

Se ci segui già da un po', sai che la nostra missione è aiutare le persone a vedere il mondo da altri punti di vista e confrontarsi con tutto ciò che è Supernatural, per trarne stimolo, ispirazione, insegnamento ed esplorare nuove possibilità.

Ogni persona che intervistiamo ci porta il suo punto di vista unico e originale. Capita spesso che diverse persone abbiano punti di vista simili e dicano le stesse cose, magari con parole diverse. Ma per fortuna accade anche il contrario: su un unico tema ci sono spesso punti di vista molto differenti e in apparenza contrastanti tra loro.

Questo per noi è un bene: guardare il mondo da punti di vista diversi ci aiuta ad avere una visione più completa ed equilibrata della realtà.

Quando due punti di vista ci sembrano inconciliabili, spesso pensiamo che uno dei due debba essere sbagliato, oppure che siano sbagliati tutti e due. Ci sembra impossibile che due punti di vista opposti possano essere entrambi veri. Questo accade soprattutto quando il nostro punto di vista non ci sembra compatibile con punti di vista differenti. Tendiamo a difendere il nostro e a rifiutare quello altrui.

Spesso questo accade perché la nostra visione del mondo è limitata. Ci manca un pezzo di informazione per mettere questi due punti di vista in collegamento e allargare la nostra visione della realtà. Perdere le nostre certezze ci spaventa, non ci piace pensare di avere torto.

Eppure non si tratta di avere torto o ragione. Ognuno porta dentro di sé una parte della Verità. La nostra missione è dar voce a tanti punti di vista differenti per allargare il più possibile la nostra visione del mondo... per noi è come raccogliere tante bellissime perle per tessere l'infinita collana della Verità!

E questa collana vogliamo donarla a te e a tutta la Tribù di Supernatural Café.  
E anche a noi stessi! :-)

Per questo motivo siamo super felici di presentarti il nostro nuovo progetto: "Gli E-Book di Supernatural Café", una collana di E-Book dedicati ai temi che affrontiamo nel nostro podcast.

In ogni E-Book, vari autori affronteranno un argomento a tema, ognuno dal suo punto di vista.

Questo è il primo E-Book della collana e parliamo di Malattia, Guarigione e Salute.

Nella nostra vita, tutti quanti prima o poi dobbiamo affrontare la Malattia. Che sia un banale raffreddore o una patologia grave, sembra che la Malattia sia una condizione inevitabile e forse indispensabile della nostra Vita.

Eppure ne sappiamo così poco...

Qual è il significato della Malattia?

Perché ci si ammala?

Qual è lo stato d'animo migliore per affrontare la Malattia?

Quali lezioni puoi imparare dalla Malattia?

Cosa puoi fare per migliorare il tuo stato di Salute e andare verso la Guarigione?

Qual è il ruolo del malato e qual è la sua responsabilità nel processo di Guarigione?

Come puoi migliorare e mantenere il tuo stato di Salute?

In questo E-Book abbiamo raccolto 7 punti di vista davvero Supernatural, con la speranza che possano aiutarti a rispondere a queste domande sulla Malattia, la Guarigione e la Salute.

Un abbraccio e buona lettura!

*Daria & Maximilian*

# Maria Rosa Greco

La condizione naturale dell'essere umano non è certo la malattia, ma godere della vita da uno stato di benessere e salute psicofisica. La condizione di malattia implica una “fermata” del movimento e del cambiamento continuo a cui porterebbe naturalmente la forza vitale e l'energia che è contenuta nel corpo, lo circonda e lo collega, quando non è bloccata, con tutte le altre energie espresse da questo pianeta.

Quando si vive una malattia si entra in genere in una condizione di dipendenza dall'esterno per paura di non farcela da soli, e sostanzialmente per paura della morte. Poco viene fatto dipendere dalla persona stessa, che si distacca così dalle sue potenzialità e risorse di agire che potrebbe utilizzare per creare la propria guarigione, nello stesso modo in cui ha creato e posto le basi per ammalarsi. Invece, è proprio in quei momenti che è necessario attivare ed attingere a tutte le proprie forze ed energie.

La nostra sorgente consapevole per ristabilire la condizione ottimale di equilibrio è l'energia che scorre costantemente nella nostra struttura psicofisica.

Possiamo determinare il nostro scenario personale di vita:

- facendo spazio a tutti i messaggi che ci trasmette il corpo
- sciogliendo la paura che è un'energia che paralizza
- riducendo all'indispensabile l'attenzione sul problema e
- sostituendo il linguaggio della sofferenza con quello del piacere (a partire dal piacere di respirare attimo per attimo).

Il principio del piacere, non quello del dolore, è il motore che fa muovere l'essere umano verso l'autoconservazione e l'autorealizzazione.

Quello a cui pensiamo determina il 99% delle nostre azioni. Ecco perché è così importante spostare l'attenzione dalla sofferenza, con tutte le sue variabili, al piacere in tutte le sue manifestazioni psicofisiche.

Quando si vive una condizione di malattia o malessere si chiude automaticamente la porta al piacere, e ci si concentra sulla sofferenza emozionale e fisica, lasciando in questo modo troppo spazio alla paura che toglie inevitabilmente lucidità.

Il cambiamento verso il ripristino della condizione di equilibrio e benessere può avvenire dirottando verso le parti sane le energie utilizzate (e troppo spesso sprecate) per gestire proprio la condizione di disagio.

Tra l'altro, se un disagio può essere vissuto come più o meno grave, a seconda del significato soggettivo, sociale e culturale attribuito dalla persona che si sente "malata", vuol dire che, se la persona è disponibile a leggere la sua realtà da un altro punto di vista, anche il disagio si trasforma e può innescare la potenzialità di risanamento.

In una visione olistica, la malattia si può definire come una perdita dell'unità dell'anima, da cui consegue la perdita di uno stato di armonia e di unità con se stessi e la vita. Si interrompe come conseguenza un flusso di movimento, come quando viene deviato il corso naturale di un fiume che comunque andrà da altre parti, creerà altri percorsi, insinuandosi magari tra massi e vegetazione più fitta che senz'altro ne rallenterà il movimento in certi punti per poi spingere con forza in avanti quando l'acqua accumulata diventerà tanta da non poter essere contenuta dagli argini naturali.

La perdita dell'unità dell'anima si manifesterà con la frammentazione delle proprie energie, comprese quelle a cui poter attingere per autoguarirsi.

La mia esperienza di tanti anni con l'uso dello strumento sciamanico conosciuto in Italia come "Caccia all'anima", mi fornito la prova tangibile di quello che accade quando riporto dentro la persona una parte d'anima che si è staccata a seguito di un'esperienza traumatica.

I traumi emozionali, anche a distanza di anni, provocano malesseri, disagi e malattie. Recuperando le parti d'anima distaccatesi per i traumi riaffiora il piacere di vivere, e la persona si trova di fronte alla possibilità concreta di riprendere il suo percorso di sviluppo e crescita interrotto.

La condizione di benessere e salute genera un piacere naturale di esistere.

Le ricerche e le esperienze terapeutiche che da molti anni porto avanti, hanno messo in luce molte possibili connessioni del potere creativo che possiamo manifestare nella vita quotidiana, ed a cui possiamo attingere quando la coscienza "fa capolino" collegando scelte, energia vitale, corpo e mente.

Parlo di quel potere che può creare tanto la salute quanto la "malattia", che crea qualsiasi reale cambiamento interiore ed esteriore nella nostra vita.

La scelta di creare movimento e cambiamento verso l'equilibrio, l'armonia e il benessere psicofisico oppure, nel versante opposto, la sofferenza, attingendo ad energie come la paura e la preoccupazione è assolutamente soggettiva.

Nella mia esperienza, molte persone difficilmente riescono a mantenere lucidità e ricordarsi del proprio piacere, a partire da quello sessuale, quando devono affrontare eventi esterni spiacevoli o problemi di qualsiasi genere.

Proprio quando è necessario affrontare qualcosa di spiacevole, però, è necessario spostare il centro dalla sofferenza, l'ansia o la preoccupazione alla dimensione del piacere, condizione vitale ed in realtà sempre a nostra disposizione.

Naturalmente è fondamentale usare qualsiasi disagio, comprendendone il senso, per cambiare ciò che è necessario (abitudini, punti di vista, credenze, giudizi, ecc.) perché quel disagio sparisca.

Allo stesso tempo, se si riesce a dedicare attenzione tutti quei modi e momenti della vita quotidiana in cui ci si può sentire emozionalmente fuori da quel disagio, anche forzando con un atto volontario e forte le abitudini della mente, è possibile trovare più rapidamente la soluzione soggettivamente migliore. Quelli saranno i momenti in cui poter osservare i propri bivi di percorso ed assaporare la scelta a favore della vita e non della morte, intesa non già nel senso iniziatico, ma di stasi completa

Quando una persona è avvolta da un'energia piacevole, il corpo si rilassa ed è più facile usare quell'energia per affrontare ogni opportunità di cambiamento, senza farsi "prosciugare" la propria sorgente di vita.

E la prima sorgente di vita piacevole è proprio l'energia sessuale, l'eccitazione, la passione, il movimento, l'entusiasmo e la leggerezza.

Quando ho scritto nel 2010 il libro "La malattia non esiste – Una visione quantistica alla guarigione" (Ed. Verdechiaro), ho voluto lanciare una sfida e risvegliare prospettive diverse nei confronti della propria crescita e realizzazione.

Anche per questo continuo a trasmettere in ogni ambito possibile la preziosità di riconoscere la nostra energia e la nostra tendenza naturale a ristabilire in ogni momento una situazione di equilibrio interiore.

L'equilibrio può esserci quando la mente decide di guardare il corpo non come suo antagonista, ma come suo amante prezioso. La mente dà significati a ciò che sperimentiamo, a ciò che abbiamo vissuto, ai nostri ricordi e a ciò che viviamo nel presente. Pertanto, possiamo scegliere di dare significati piacevoli e positivi a tutte quelle esperienze che scegliamo di vivere, quando non si è nella condizione di spettatore passivo.

Molte persone, ad esempio, quando ricevono il Touch of Passion, (un'esperienza di origine matriarcale che risveglia l'energia sessuale e orgasmica interrompendo per una lunga fase il controllo sempre presente della mente), mi dicono che nei giorni successivi vivono un'apertura percettiva insolita per il loro modo di essere.

Tutto diventa più vivido attraverso le percezioni dei cinque sensi, si risveglia anche una capacità intuitiva per molti, sia maschi che femmine, poco esplorata, esempio "sentire" di voler o dover andare da qualche parte senza spiegazione della mente logica ed incontrare persone cercate da tanto tempo o fare un'esperienza di connessione particolare con la Natura circostante, oppure ancora avere chiaro improvvisamente un comportamento ripetitivo e non sano e decidere di eliminarlo.

Questo è parte del potere creativo di cui parlo e che si risveglia quando scegliamo di attingere alla nostra energia, a cominciare da quella sessuale, e di lasciare che il movimento della vita scorra come i movimenti fluidi che possono accompagnare un'esperienza orgasmica.

E' possibile mantenere un equilibrio tra corpo, pensieri, emozioni, anima e spinta evolutiva della coscienza, comprendendo come trasformare l'energia sessuale "ordinaria" in nutrimento per l'anima. L'energia sessuale può diventare il "commutatore" dell'energia ad una dimensione più alta della coscienza. E alcune trasformazioni possono accadere molto velocemente. Basta esercitare la facoltà di scegliere.

Mi colpisce come le persone spesso abbiano più paura a vivere esperienze che propongo, come SessualMente 2.0 o il Touch of Passion, connesse al piacere come strumento di trasformazione personale e del proprio ben essere, rispetto ad esperienze dove si soffre...

Il piacere, in tutte le sue manifestazioni, è un aspetto della vita in realtà poco conosciuto. E' quella dimensione dell'essere che spesso più desideriamo, ma stranamente è quella che più viene tenuta lontana, quasi temuta.

Ogni persona è abituata ad una soglia del piacere, oltrepassata la quale la mente spesso sente il bisogno di difendersi, aspettandosi qualche forma di sofferenza, magari connessa ad esperienze passate e quindi non reale nel presente. Attiviamo una sorta di SOS interno che in qualche modo impedisce al piacere di espandersi oltre quella soglia conosciuta e sicura.

Il cervello, in genere, ripropone abitudini che rilasciano endorfine, quindi segnali di piacere, che però sono collegati oggettivamente alla sofferenza. Ad esempio, posticipare la soddisfazione di un piacere spesso produce di per sé piacere.

Questa condizione può portare ad un'espansione della nostra energia quando prolunghiamo ad esempio consapevolmente la condizione orgasmica, spostando in avanti il culmine del piacere. Ma quando questa condizione è guidata dalla mente, piuttosto che dall'intelligenza del corpo, l'effetto è la negazione e limitazione del piacere, arriva la paura e la reazione di fuga, e spesso compare la sofferenza.

Quando l'energia sessuale e la forza creativa del corpo sono connesse con l'energia del cuore, e a seguire con tutti gli altri centri energetici lungo tutto il corpo, è possibile creare realmente un continuo rinnovamento nella propria vita, ascoltare i messaggi del corpo e riprendere in mano il potere evolutivo. E trasformare continuamente se stessi vuol dire essere disponibili a trasformare le proprie relazioni. L'energia sessuale è la forza naturale più potente che abbiamo a disposizione e quando riusciamo a muoverla lungo tutto il corpo, può diventare lo strumento per fare incontrare le funzioni normalmente separate del corpo, della mente e, in definitiva della nostra identità.

L'essere umano non nasce con un'attrazione innata verso la sofferenza. Questa tendenza si sviluppa man mano che i condizionamenti dell'ambiente si sostituiscono alla natura dell'essere umano. I condizionamenti religiosi legati all'associazione tra sofferenza e "paradiso celeste" e quelli culturali patriarcali, che sostanzialmente negano uno sviluppo equilibrato della persona, sono le maggiori fonti di questa inversione di tendenza.

Pertanto, paradossalmente, è più familiare il linguaggio della malattia, che è la sofferenza con tutte le sue componenti esteriori ed interiori, piuttosto che il linguaggio del piacere.

Provate a leggere il malessere emozionale o fisico come un segnale evolutivo che indica l'uscita dai binari del ben essere e non come premessa sicura ad una condizione di malattia. Esistono condizionamenti, spesso molto forti: familiari, ambientali, sociali, culturali, che direzionano e spesso determinano agi e disagi. Gli innumerevoli casi di remissione spontanea anche da malattie molto gravi e potenzialmente invalidanti sono la prova che la malattia non esiste come condizione oggettiva e tendenza naturale dell'essere umano.

Il profondo inganno, anche da parte di condizionamenti culturali e religiosi patriarcali, è stato ed è identificare uno stato di disagio o di malattia con il sacrificio, con l'espiazione di colpe. Stessa sorte ha subito il rapporto dell'essere umano con il suo corpo e la sua sessualità, come prima fonte sana e sacra di piacere. Avere vergogna di vivere ed esprimere il piacere naturale nella sessualità, come del proprio corpo nudo o di quello degli altri, significa avere vergogna dell'energia con cui si è stati creati e della naturalezza e ricchezza di sensazioni che può esprimere un corpo

umano.

Questi condizionamenti, che spesso non affiorano neanche in superficie tanto è profondo, rendono vano in partenza qualsiasi tentativo di trasformare quella condizione alla fonte. Ecco perché reputo molto importante trasformare il proprio rapporto col piacere e col proprio corpo.

Convincere realmente la mente logica di questa realtà è già un grande passo per cambiare punto di vista sulla propria condizione di ben essere o mal essere, e mantenersi così preventivamente in salute.

A volte questa trasformazione di punto di vista va guidata dall'esterno, perché sappiamo che non è sempre facile essere osservatori lucidi di se stessi. Anche in questo caso comunque la scelta interiore, e del tutto personale, crea la realtà esteriore.

Ad esempio, osservate come sia diverso dire “sono malato di ...” rispetto a “il mio corpo o la mia mente in questo momento mi stanno dicendo qualcosa per tornare nell'onda di piacere della mia vita”. In un caso il pensiero sta creando una condizione assoluta, insuperabile, immutabile, nell'altro la stessa energia della parole impiegate dispone già ad un atteggiamento che apre la porta al cambiamento.

Trasformare una malattia in opportunità di crescita e cambiamento definitivo nella propria vita, vuol dire considerare la guarigione come sinonimo di liberazione e sviluppo del proprio potere personale e della propria dimensione consapevole. Il fine ultimo di un sintomo fisico o emozionale è riconducibile alla spinta in avanti della forza vitale che anima un essere umano perché possa riequilibrarsi e riarmonizzarsi rispetto al suo ambiente, ridiventando attore principale della propria vita.

Quanto più un essere umano si dirige verso il proprio centro, più i condizionamenti esterni si trasformeranno da fastidiosi problemi subiti in opportunità per rimanere svegli e consapevoli, permettendo l'affiorare di *cosa* vuole essere, *come* vuole essere e *dove* vuole essere.

Sostenere la responsabilità personale, ripulita dal senso di colpa, in questa prospettiva, trasforma la tendenza ad attribuire all'esterno tutte le cause di ciò che si è diventati e che si vive anche nel presente, compresa una eventuale malattia fisica, ma questa condizione non stimola alcuna spinta di cambiamento, né tanto meno la scoperta della propria preziosa essenza. Passa sottilmente anche il messaggio vittimistico “non posso farci niente, non posso cambiare il mio passato, i miei genitori, la mia malattia, sono fatto così, etc.”.

In realtà è possibile sempre trasformare il modo in cui considerare la propria storia, quali opportunità di crescita ci sono state anche negli errori compiuti dagli altri nei propri confronti, ed è possibile nel presente osservare con distacco questi condizionamenti e risvegliare la potenza intelligente e creatrice dell'energia che rende vivo un corpo umano e può allo stesso tempo modificare eventuali squilibri psicofisici, sciogliendo i sottostanti blocchi energetici.

Nella lingua hawaiana il termine che indica il destino è *hopena*, che si riferisce alle “conseguenze di eventi accaduti prima”. I maestri Kahuna della tradizione hawaiana insegnano come ogni essere umano può creare la sua realtà. Pertanto, il destino, non essendo un piano prestabilito e preconfezionato, può essere sempre modificato se una persona è disponibile ed aperta al cambiamento e sceglie di metterlo in moto.

Nelle mie esperienze a contatto diretto con questa tradizione ho riscontrato come questo acceleri incredibilmente il processo stesso di guarigione e verificato in prima persona come gli schemi mentali, che spesso vengono usati per autodefinirsi e pre-determinarsi, sono tra i principali ostacoli al cambiamento e al lasciar fluire la vita nel suo movimento naturale di eventi imprevedibili, le sue salite e discese, i suoi momenti di fermata ed accelerazione, i suoi momenti di apparente vuoto e di piacere quasi inafferrabile, esattamente come in un'onda orgasmica!

*Maria Rosa Greco*

---

**Segui Maria Rosa Greco su:**

<http://www.viveresessualmente.com/>

<http://www.sciamanesimo.eu/>

<http://www.sciamanesimo.eu/sessualmente/>

<http://www.sciamanesimo.eu/touch-of-passion/>

<http://www.verdechiaro.com/catalogo/la-malattia-non-esiste/>

# Franco Lenna

## *Introduzione*

A volte i disturbi fisici manifestano un tempismo davvero sospetto, bloccandoci sulla soglia di impegni e azioni importanti. Perché accade e come uscirne?

Ad esempio dobbiamo andare ad una cena con amici, ed ecco che l'intestino produce una dissenteria improvvisa; c'è una conferenza a cui non si vuole mancare, ma una forte cefalea rende la cosa pesantissima; è il momento di fare la spesa al supermercato e un attacco di cervicale con vertigini ci induce a fermarci nel negozio sotto casa per acquistare l'indispensabile per il giorno stesso; arriva la riunione sul lavoro ed ecco un mal di stomaco che ci impedisce di essere brillanti e di far valere le proprie ragioni; ci sono da fare le faccende domestiche o delle commissioni, ma un dolore alla schiena ci rende la vita difficile.

Perché il corpo a volte pare boicottarci? Qui non parliamo di ipocondria, ma di sintomi intensi, psicosomatici, che non danno tregua a chi ne è soggetto, e lo riducono ad una vita difficile nella quale non solo le passioni e il lavoro, ma anche le normali attività del quotidiano sono condizionate in modo continuo.

In pratica la persona vive “controvento”, in una continua battaglia contro il proprio corpo. A volte deve arrendersi, a volte resiste e fa ugualmente quello che deve o vuole fare, ma la vita in ogni caso diventa una gran fatica che imprigiona i talenti e le energie vitali, incontri e opportunità.

Quando si soffre di disturbi psicosomatici non si può curare ogni sintomo così come si presentano, nella speranza che un giorno cambino da soli. Il corpo, con tutti quei sintomi, ci sta dicendo che gli manca un “nucleo/centro esistenziale” intorno a cui organizzare la propria energia in modo armonioso. Forse ci siamo allontanati dai nostri veri bisogni e desideri e il corpo esprime questa confusione “sparando a caso” e impedendoci di fare cose che teme possano esserci dannose.

La soluzione passa proprio dal fatto che la persona ricrei un centro, un “nucleo” nella sua attività psichica, mentale ed energetica. Tutti questi disturbi psicosomatici segnalano una confusione tra le parti.

Chi vuol tornare a star bene deve ristabilire una singola priorità intorno a cui riordinare tutto il resto, almeno per un po', fino a quando il nuovo ordine che si è creato nella mente non verrà sentito anche dal corpo.

## **La malattia: una nuova visione**

La malattia è proprio indispensabile? Ci fa bene o male? Ci è utile o dannosa? È una condanna o un errore di percorso? Ma più di tutto cosa vuole dirci?

A tutte queste domande troverete risposte adeguate nel mio libro *Medicina e anima*, ed. Verdechiaro.

Il mio metodo Medicina e Anima appunto, spiega anche come diventare “amici” della propria malattia con l’aiuto di alcune tecniche estremamente efficaci: psicosomatica, omeopatia, fitoterapia, biorisonanza e meditazione.

Per diventare “amici” della malattia è fondamentale capirne i messaggi, i segnali, le intenzioni, il ruolo, i simboli nascosti, i blocchi energetici e le emozioni celate nei sintomi. Cioè tutte quelle caratteristiche inconsce che il nostro organismo mette in atto con l’intenzione specifica di aprire un dialogo con noi. Lo scopo dell’inconscio è di svegliarci dal sonno profondo e dall’inconsapevolezza in cui viviamo, e dagli errori che facciamo. Ecco, la malattia è proprio questo: è la migliore strategia che il nostro inconscio mette in atto per costringerci ad aprire gli occhi, a cambiare, a diventare più consapevoli, a instaurare un nuovo stile di vita più sano, più sereno, più rispettoso del nostro corpo, della nostra psiche e della nostra anima.

Alimentazione sana, attività fisica, equilibrio emozionale sono le principali componenti di un corretto stile di vita. E vanno messe in atto e rispettate se vogliamo essere sani.

Ho notato, in tutti questi anni in cui aiuto le persone a diventare più consapevoli, che il “trucco” è proprio questo: aumentare la consapevolezza! E anche renderci conto che siamo noi stessi gli unici veri responsabili di tutto quello che ci capita nella vita. Di tutto il bene e di tutto il male siamo solo noi responsabili al 100%. E quindi anche delle malattie.

Proprio noi, inconsapevolmente, abbiamo costruito la malattia, o meglio le condizioni favorevoli per farla accadere. Se il nostro stile di vita era sbagliato o se non abbiamo saputo gestire certe emozioni e sentimenti o se ci siamo identificati con la paura, la rabbia, il rancore, la gelosia, ecc., abbiamo preparato il “terreno” per ammalarci. Ma per ammalarci proprio in quel modo preciso, e proprio in quell’organo, e non in un altro modo o in un altro organo. Queste non sono teorie che appartengono a una “setta new age”, ma sono invece fatti reali e dimostrati scientificamente dalle neuroscienze, in particolare dalla PNEI (psiconeuroendocrinoimmunologia).

Allora, ritornando al mio metodo (Medicina e Anima) come si può diventare amici della propria malattia e qual è lo scopo? Vi assicuro che ritornare amici serve moltissimo, anzi è uno strumento terapeutico formidabile.

Quindi per ripristinare la corretta omeostasi, cioè l'equilibrio psico/fisico/emozionale/energetico-spirituale, che è capace di farci guarire e di fare anche prevenzione, cioè darci un benessere duraturo, io aiuto le persone a “prendersi cura” della propria malattia e iniziare un dialogo con lei, e anche con la propria anima.

Se tu parli al tuo corpo, al tuo cuore, al tuo sintomo, e se poi lo ascolti, rimarrai sorpreso di come questo metodo ti fa stare bene! Se impari a fare delle visualizzazioni e a meditare in modo facile, sentendo il tuo organismo come un amico e non più come un nemico, e se permetti alla tua anima di aiutarti in questa avventura, allora si produrranno dei cambiamenti incredibili dentro di te.

Si creerà, come dice la PNEI, un nuovo assetto/equilibrio psicosomatico che produrrà la guarigione.

Il tuo network (l'inconscio), cioè il biocomputer che controlla e regola istantaneamente i centomila miliardi di cellule che costituiscono il nostro organismo, ti aiuterà a costruire gli ormoni/neuro mediatori del benessere (endorfine, serotonina, dopamina...) e anche le molecole delle emozioni positive (neuropeptidi), che sono tutte sostanze curative prodotte dal tuo corpo. Ma le puoi costruire solo quando sei rilassato e senza stress, quando dedichi del tempo per te stesso, per meditare, rilassarti e fare visualizzazioni. E ci sono molte ricerche scientifiche che lo dimostrano.

Allora avrai risposte utili e terapeutiche anche dal sistema immunitario e da tutti gli “emuntori”, cioè gli organi della depurazione, che riprenderanno a funzionare bene.

I tuoi campi elettromagnetici che prima erano alterati e non “coerenti”(malattia) torneranno a nutrire tutte le tue cellule in modo corretto e “coerente”.

I blocchi energetici (causa principale della malattia) spariranno e tu comincerai a sperimentare una nuova dimensione: un benessere psico/fisico/energetico/emozionale e lo saprai anche mantenere. E in questo caso si chiama prevenzione.

Certo ti farai aiutare anche dall'omeopatia, dalla fitoterapia, dall'alimentazione sana e dall'attività fisica, ma il lavoro più importante l'avrai fatto tu. Così come prima sei stato tu il responsabile della malattia, ora puoi cambiare strategia e diventare l'artefice della tua guarigione.

Sta a te decidere. Vuoi rimanere uno “spettatore” per sempre o vuoi diventare il “protagonista” della tua guarigione e della tua vita?

Ricorda che anche i percorsi più difficili e più lunghi iniziano sempre con un primo passo. Fallo ora, fallo da protagonista e ne sarai felice!

### **La mentalità/Consapevolezza psicosomatica**

C'è anche un risvolto pratico e curativo in questa visione psicosomatica/olistica in medicina cioè nel metodo Medicina e Anima, un aspetto che non è teorico ma può diventare un'arma terapeutica capace di innescare meccanismi di riequilibrio e di guarigione. Si tratta di creare una “mentalità psicosomatica” e una “consapevolezza psicosomatica” nelle persone che si rivolgono a noi per essere curate.

Bisogna aiutarli ad eliminare la loro visione sintomatica nei riguardi della malattia, perché loro sono abituati a concepire la malattia in modo meccanico, come un evento casuale, esterno, inaspettato, cieco, quasi una cosa ingiusta e che non può essere accettata, come fosse una condanna.

Spesso ne hanno paura e l'evoluzione più frequente passa dal disagio e disorientamento iniziale, a emozioni molto più negative e pericolose: rabbia, rassegnazione, risentimento, impotenza, shock...

Ebbene questa mentalità non solo non aiuta ma contrasta fortemente la guarigione, in quanto va a rinforzare il meccanismo perverso dello stress, e anzi diventa esso stesso un'ulteriore causa di malattia.

Molti studi di PNEI e neuroscienze ci dicono che esiste invece un metodo che può favorire il miglioramento e la guarigione: la “consapevolezza”. Che è anche un'arma terapeutica formidabile.

Questo metodo è una nuova visione e anche un nuovo rapporto allargato con la malattia, una presa di coscienza a 360°, un approccio dinamico, intelligente e innovativo che vede finalmente il paziente come il “protagonista” della propria guarigione, e non più come una vittima inconsapevole. Egli deve perciò impegnarsi ad imparare a praticare questo metodo di consapevolezza psicosomatica per tutte le malattie, specialmente quelle più gravi.

Sotto la guida dell'esperto chiunque può cambiare radicalmente la relazione con le proprie patologie, creando così una grande opportunità per ribaltare la situazione a proprio favore.

Vediamo brevemente di cosa si tratta e come si può costruire una mentalità e una consapevolezza psicosomatica.

Innanzitutto togliamoci dalla testa di dover “fare la guerra” alla malattia e magari con le armi più potenti che esistano. Eliminiamo l’idea di dover vincere contro la patologia, di doverla annientare, sgominare, debellare. La malattia va invece addomesticata e ammansita come si fa con un cane o con un vicino di casa con cui vogliamo migliorare il rapporto.

Certo si dovranno usare dei farmaci, dei prodotti omeopatici e fitoterapici e a volte anche la chirurgia, ma queste non saranno mai le uniche tecniche, perché devono far parte di un piano ben più ampio e articolato dove ci saranno anche: cambio dello stile di vita, alimentazione sana, attività fisica, depurazione, riduzione dello stress (rilassamento, yoga, meditazione, biorisonanza) e anche la creazione di una nuova consapevolezza psicosomatica, che è essa stessa un potente strumento di guarigione. I passi più importanti sono cinque.

Il primo è:

#### 1. CREARE DEI LEGAMI CON LA MALATTIA

Bisogna impegnarsi ad ascoltare i messaggi della malattia per sentire e capire cosa vogliono dirci. Sappiamo che dietro ad ogni sintomo c’è una precisa causa biologica, psicologica ed energetica che ne giustifica e ne spiega l’origine. E c’è uno shock imprevisto e destabilizzante. Dobbiamo perciò dare un senso alla malattia altrimenti il network/inconscio rimarrà in shock a lungo.

A questo scopo vanno ricercate le relazioni di causa/effetto tra gli eventi della vita del paziente e la patologia in questione. Infatti nel nostro corpo non c’è nulla di anarchico o dovuto al caso. Ogni disturbo è la conseguenza di un programma ben preciso che parte dal network di controllo (inconscio) come risposta ad un forte stress, ad uno shock... e se non interveniamo a livello di questo programma specifico ben difficilmente si risolverà qualcosa. Togliere solo il sintomo è spesso solo un intervento palliativo.

Il secondo passo è:

#### 2. EVITARE L'APPROCCIO SINTOMATICO

Si deve stare lontano da una visione parziale, organicistica, e da un metodo che è statistico, matematico, impersonale, e non è sufficiente. Ed è valido solo per fornire una diagnosi strumentale, utile ma incompleta. È solo in grado di valutare le

correlazioni, le interferenze, i fattori scatenanti, ma non sa descrivere la relazione di causa/effetto delle patologie e in più non se ne prende cura.

Una verità statistica non è per forza una legge scientifica. È nostro compito quindi trovare i meccanismi nascosti della malattia e cioè quelle situazioni conflittuali e quei problemi che l'hanno fatta nascere. Da lì è partito l'errore, la devianza a tutti i livelli, e proprio da lì bisogna ricominciare con un metodo centrato sulla persona, una medicina e una terapia "su misura" che si rivolge, per riequilibrarli, a tutti i nostri piani esistenziali: fisico, mentale / razionale, emozionale, energetico / quantico / spirituale.

Il terzo passo è:

### 3. DEDICARE DEL TEMPO ALLA MALATTIA E ALLA VITA DEL PAZIENTE

Sembra assurdo dedicare del tempo alla malattia, infatti tutti vorrebbero sbarazzarsene al più presto. Ma così non funziona!

L'essere umano va rimesso al centro del processo di guarigione, quindi ci vuole un interesse reale da parte del medico per la persona ammalata, per la persona e non solo per la sua malattia, e anche per la sua storia, per la sua vita, per il suo modo di affrontare lo stress e le varie difficoltà della sua esistenza.

Ascoltare la "voce della malattia" e quella del paziente è un'arma terapeutica formidabile. Anche se il problema di quel malato sembra banale, minimo o ridicolo, ricordiamoci che per lui è molto grande, al punto di aver creato una patologia.

Il tempo passato a far parlare la malattia e la vita del paziente è già una medicina.

Il quarto passo è:

### 4. CERCARE LE CAUSE DELLA MALATTIA NELLA SFERA DELL'IRRAZIONALE/INCONSCIO, AL DI LÀ DELLA SFERA LOGICA

Ovviamente la scienza ha dimostrato che ci sono molte cause concrete, logiche e razionali per la nascita di una malattia. Inquinamento, coloranti e conservanti, veleni industriali e dell'agricoltura, virus, germi, elettrosmog e geostress... ma noi dobbiamo interessarci anche delle cause non logiche, non razionali, profonde, che non ubbidiscono né alla ragione né alla logica, perché sono totalmente inconsce e irrazionali.

Infatti l'origine della patologia va ricercata più di tutto nel modo in cui l'individuo gestisce lo stress, lo shock e i conflitti della propria vita. Per cui, se ci limitiamo ai

classici fattori eziologici già conosciuti delle malattie, e descritti dalla medicina ufficiale, dovremmo renderci conto che questi sono prevalentemente descrittivi. Dopo averli osservati ci raccontano bene quali sono i vari aspetti organici delle patologie, ci dicono come sono i tessuti ammalati, come si sviluppano le malattie, ma non perché si sviluppano. E non ci spiegano il perché delle guarigioni spontanee.

A noi interessa trovare e correggere tutte quelle forze che hanno provocato l'inizio del problema, perché se noi rimuoviamo le conseguenze senza aver corretto le cause, i problemi si ripresenteranno.

Ci sono molte prove scientifiche degli effetti biologici dei nostri pensieri e delle nostre emozioni. Quasi sempre questa è l'origine dei problemi.

Il quinto passo è:

#### 5. LA RESPONSABILITÀ DELLA GUARIGIONE E DELLA MALATTIA È DENTRO DI NOI

Questo è forse il punto più importante di tutti perché, proprio qui, dopo questo tipo di presa di coscienza, si può innescare il cambiamento, la trasformazione e il “ processo di guarigione”.

Sappiamo che la maggior parte delle patologie ha una causa psicosomatica, ma è altrettanto vero che siamo noi i responsabili di non aver saputo “incassare” bene lo stress e lo shock, e di non aver gestito la situazione in modo adeguato.

Non abbiamo saputo gestire quelle emozioni. Ma non siamo colpevoli, nessun giudice, nemmeno il più severo, potrebbe condannarci, per cui togliamoci di dosso il senso di colpa perché è esso stesso causa di malattie.

Allora impariamo questo e troviamo dentro di noi la certezza che, se abbiamo creato noi stessi la nostra malattia, noi avremo anche la possibilità e la capacità di guarire. Sembra incredibile ma è vero!

Se è vero che abbiamo creato noi stessi la malattia con pensieri, parole, idee negative e inadeguate e credenze limitanti, allora con pensieri, parole e idee più opportune, adeguate e amorevoli, saremo in grado di guarire.

Le neuroscienze ci dicono che noi abbiamo delle risorse incredibili per attuare il processo di guarigione. Ma solo se cambiamo atteggiamento nei confronti della patologia, solo se diventiamo attivi, “protagonisti” della gestione del processo del guarire. E non la trattiamo più come un nemico.

Per chi voglia mettere in pratica tutto ciò ricordo che il mio metodo, Medicina e Anima, è la base non solo di una possibile guarigione e di una vera prevenzione nei confronti delle malattie, ma è anche un cammino, un percorso di crescita centrato non sulla malattia e sul negativo, ma sulla persona, sulle forze positive dentro di noi e sul benessere psico, fisico, emozionale, energetico e spirituale che è un nostro diritto di nascita ed è alla portata di tutti.

*Dott. Franco Lenna*

---

**Segui Franco Lenna su:**

<http://www.hts-it.eu>

[lenna.franco@libero.it](mailto:lenna.franco@libero.it)

Telefono: 043444850

<http://www.verdechiaro.com/negozio/e-books/medicina-e-anima/>

# Francesco Giacobazzo

Ho studiato l'Alchimia per curare me stesso, ossia per prendermi cura di me.

La parola "curare" è interessante: deriva dalla radice di "cura", *kuokav* che significa "osservare". La radice sanscrita Kavi, invece, riconduce al termine di "saggio".

Buona parte dell'opera alchemica, intesa come processo di trasmutazione interiore che mira alla realizzazione del proprio vero Sé, si basa sull'osservazione: sull'essere presenti nel qui e ora, sull'appoggiare il proprio sguardo, scevro da giudizi o aspettative, sul proprio mondo interno. Senza questo sguardo non ci può essere comprensione, senza comprensione non ci può essere la guarigione.

La guarigione è ben più della risoluzione di un sintomo o di una malattia; la guarigione è un processo che coinvolge non solo il corpo ma anche la mente e l'anima. Quest'ultima sembra essere entrata praticamente a pieno titolo nell'equazione della vita. Se fino a poco tempo fa l'uomo era considerato soltanto una macchina cellulare che funzionava come un orologio pieno di ingranaggi, dopo essere passati dal limbo della psicosomatica che coinvolgeva la parte mentale - irragionevolmente amputata da Cartesio - nell'equilibrio e nella salute dell'individuo, ora con le nuove frontiere della medicina integrata finalmente si parla di anima come della sorgente, del punto da cui inizia la guarigione. Ma che cos'è l'anima?

## L'ANIMA

Cito James Hillman che ha dedicato tutta la sua vita ad indagare quest'aspetto evanescente dell'esistenza: "Il concetto di immagine individualizzata dell'anima ha una storia lunga e complicata; compare sotto le più svariate forme in quasi tutte le culture e i suoi nomi sono legioni. Soltanto la nostra psicologia e la nostra psichiatria l'hanno espunto dai loro testi. Nella nostra società, le discipline che si occupano dello studio e della terapia della psiche ignorano un fattore che alcune culture consideravano il nucleo della personalità e il depositario del destino individuale: l'oggetto centrale della psicologia, la psiche o anima, non entra nei libri ufficialmente dedicati al suo studio e alla sua cura!"

Eppure "psiche" deriva dalla radice sanscrita *pu, sphu*, tradotta nel greco psy-ch che significa soffio, alito, respiro ossia spirito, anima. Quindi è di questo che si dovrebbe occupare la psicologia e la psichiatria: della cura dell'anima piuttosto che della mente che potrebbe essere un sottoprodotto o addirittura una manifestazione dell'anima. Per capire meglio l'anima, lo stesso Hillman si rifà al mito di *Er* di Platone. In breve,

prima della nascita, l'anima di ciascuno di noi sceglie un'immagine o disegno che poi vivrà sulla terra e riceve un compagno che gli farà da guida, un *daimon*. Tuttavia, nel venire al mondo, dimentichiamo tutto questo e crediamo di essere venuti vuoti.

Questa è la causa primeva di tutte le malattie. Il nostro *daimon*, attraverso i disagi, gli incidenti, le coincidenze che non esistono, cerca di ricordarci il contenuto della nostra immagine, gli elementi del nostro destino. Noi ci siamo scelti, o meglio la nostra anima ha scelto, il corpo, i genitori, il luogo e le situazioni iniziali della nostra vita per meglio esprimere la sua immagine che come una ghianda deve fare la sua quercia.

Se partiamo di qua, molte cose possono essere comprese. La nostra immagine innata è ciò che prima di tutto dobbiamo recuperare: è il destino che ci è stato assegnato dalla vita e se lo perdiamo di vista siamo perduti, ci ammaliamo.

## **LA PERDITA DELL'ANIMA**

Gli alchimisti sostenevano che noi stiamo al mondo perché ciascuno faccia da chiocciola alla propria immagine innata (rappresentata dal simbolo dell'uovo, caro non solo agli alchimisti) perché è lei che ci indica la via, il percorso che ci porta alla realizzazione di chi siamo veramente.

Una tigre vegetariana, sosteneva Jung, è una tigre malata perché ha perso la sua natura e così noi ci ammaliamo quando perdiamo la nostra immagine. E questo lo sanno bene gli sciamani che nei loro viaggi interiori in stati di consapevolezza alterata riescono a *vedere* – come direbbe Carlos Castaneda - gli esseri viventi nella loro essenza più pura, senza i limiti della percezione umana e soprattutto al di là delle categorie e modelli mentali che ci sono stati tramandati dalla cultura in cui viviamo. Nelle loro esplorazioni gli sciamani hanno osservato che quando subiamo un trauma che può essere di natura fisica o psichica, la nostra anima - l'essenza vitale che 'anima' appunto il nostro corpo e la nostra mente - si può frammentare congelando una parte di sé nell'evento.

Secondo Sandra Ingerman – una delle più famose sciamane negli Stati Uniti esperta nella tecnica del recupero dell'anima - la perdita dell'anima non è un fatto negativo in sé, in quanto è il modo in cui la psiche di una persona può sopravvivere ad un evento doloroso. Per esempio, se ci troviamo coinvolti in un grave incidente automobilistico, l'ultimo posto dove vorremmo essere è nel nostro corpo, per questo una parte della nostra anima si distacca, per evitare di essere intaccata dal trauma. La perdita dell'anima, insomma, è uno strumento di difesa quando il trauma o la paura sono così grandi da provocare il bisogno di un sollievo immediato. Tuttavia, queste perdite parziali di anima fanno deviare le persone dal loro percorso originario e le fanno sentire prive di energia vitale, apatiche, con scarsa voglia di vivere, di reagire ed affrontare la realtà. Da qui, gli sciamani hanno compreso perché molte persone si

ammalano e sentono la mancanza di qualche cosa nelle loro vite, ma non riescono a capire che cosa.

## **IL RECUPERO DELL' ANIMA**

Lo sciamano, attraverso uno stato alterato di coscienza e con l'aiuto delle sue guide spirituali, viaggia nella realtà non ordinaria per ritrovare quell'immagine perduta dell'anima. Credo che sia questo il vero senso della psicoterapia e credo che sarà questa la chiave della sua evoluzione e del suo "recupero" nella nuova medicina integrata.

## **LA MALATTIA È LA SOLUZIONE**

Sì, perché la prima malata da guarire è proprio la nostra medicina convenzionale che ha perso anche lei la sua anima nello scientismo esasperato, nella specializzazione *tout court* a discapito di una visione olistica di insieme. In medicina si parla di malattie, di tante malattie, ma la malattia è solo una.

Come dicevano Thorwald Dethlefsen e Rudiger Dahlke "il corpo non è mai sano o malato, perché in lui si esprimono semplicemente le informazioni della coscienza. (...) Qualunque cosa avvenga nel corpo di un essere vivente, è espressione di un'informazione corrispondente, ovvero condensazione di un'immagine corrispondente, di un'idea. Quando il polso e il cuore seguono un determinato ritmo, la temperatura corporea mantiene un certo calore, le ghiandole secernono ormoni o vengono formati antigeni, queste funzioni non prendono certo le mosse dalla materia, ma dipendono tutte da una corrispondente informazione, che a sua volta muove dalla coscienza".

Così quando le varie funzioni del corpo interagiscono in maniera armoniosa si crea una sensazione di fluidità che chiamiamo salute; di contro, se una funzione perde il proprio controllo allora l'ordine instaurato verrà a mancare dando origine alla malattia. Ma il turbamento dell'armonia avviene sempre a livello dell'informazione ossia della coscienza e subito dopo si manifesta nella materia. Il nostro corpo altro non è che una cartina di tornasole della nostra anima, il teatro dei nostri disordini inconsci. Se una persona cova dentro di sé per troppo tempo una rabbia repressa, il suo corpo la esprimerà, nel migliore dei casi, in un'ulcera. Quindi, apostrofando di nuovo Dethlefsen e Dahlke, sarebbe fuorviante affermare che il corpo è ammalato – solo l'uomo può essere ammalato – però questo male si rivela nel corpo sotto forma di sintomo. "I sintomi sono tanti, però sono tutti espressione del medesimo evento, quello che noi chiamiamo malattia e si verifica sempre nella coscienza della persona. Come un corpo senza coscienza non può vivere, allo stesso modo senza coscienza non può ammalarsi". E io aggiungo che senza una nuova presa di coscienza non si

può guarire, al massimo si possono sopprimere i sintomi che è quello che fa la medicina tradizionale, ma si sa che ciò che si butta a calci fuori dalla porta poi rientra dalla finestra sotto forma di altro sintomo e la giostra continua a girare...

La malattia quindi è una condizione umana che sta ad indicare che c'è una disarmonia tra anima e psiche e il nostro corpo è il palcoscenico dove si rappresenta questo conflitto attraverso i sintomi. I sintomi quindi sono segnali, indicatori che noi siamo in disordine, che c'è qualcosa che ci manca, qualcosa che non va.

La febbre è un segnale che c'è qualcosa di estraneo nel nostro corpo – un virus o dei batteri – che devono essere eliminati. Così la febbre è la reazione naturale del corpo per risolvere un problema, esattamente come la nausea o il raffreddore. È sbagliato pensare di uccidere i batteri facendo scendere la febbre perché la febbre è la soluzione migliore del corpo. La malattia è il corpo che cerca di trovare una soluzione. Ecco che l'emicrania è una soluzione perché ci fa staccare, ci fa stare fermi in silenzio e al buio che sono i balsami dell'anima. Anche l'influenza ci costringe a fermarci, a prenderci una pausa, e a mangiare leggero.

*È importante comprendere che la malattia non è il problema ma è la soluzione ad un problema.*

Capito questo il nostro atteggiamento muta e la smettiamo di vedere nemici ovunque – questo è il vero male del secolo – ma semplicemente messaggeri che una volta compresi diventano maestri che ci indicano la strada per incontrare noi stessi. La malattia alla fine ha un unico obiettivo: guarirci. Quindi la lotta non serve, anche se ci siamo abituati ad un linguaggio conflittuale contro noi stessi che, lo ripeto, è il primo sintomo e la causa di tutti i mali. Pensiamo al cancro, “alla lotta contro il cancro, contro il male oscuro”... eppure io mi chiedo perché mai l'intelligenza di trilioni di cellule che fino a poco tempo prima manteneva in omeostasi un meccanismo così complesso e straordinario, tutta una volta si sia scimunita. Perché un organo così inverosimilmente perfetto come il cervello ad un certo punto crea il panico o la noia che sono vere e proprie secrezioni dell'anima.

Perché?

Da queste domande io sono partito e sono arrivato dal lottare contro la malattia al trasmutarla e mi sono fatto alchimista di me stesso. L'alchimia mi ha insegnato tanto, mi ha insegnato a vedere ogni cosa in un insieme più grande, a non dimenticare che esiste un ordine sopra ogni cosa e che tutto tende all'equilibrio e che certe volte la morte rappresenta proprio questo equilibrio, quando l'anima qui non ha più niente da fare. Morire certe volte è guarire. La malattia non si vince, si supera facendoci più grandi, diventando altro da ciò che eravamo. La malattia ci chiede di uscire dai nostri

personaggi, dalla nostra storia e di aprirci al nuovo, e invece noi cosa facciamo? Cosa chiediamo al medico?: “per favore fammi ritornare a come ero prima!” Ma è proprio quello che eri prima che ti ha fatto ammalare!

## L'OMBRA

Prendersi cura di sé significa prima di tutto prendersi cura dei nostri disagi e della nostra ombra. Significa osservarli che è l'opposto di condannarli. Solo così il disagio si scopre e si apre e, come un amico sincero, ti comunica ciò che nessuno ti ha detto mai, ti fa vedere ciò che hai sempre rifuggito: la tua ombra. È lei che devi integrare se vuoi guarire; è con lei che devi fare la pace, lei è il drago degli alchimisti da domare. L'ombra è la parte di noi che abbiamo ripudiato, rimosso nel pozzo del nostro inconscio. L'ombra è l'insieme delle parti di noi che aborriamo, sono le nostre ferite, i pezzi dell'anima che abbiamo dimenticato. L'Ombra riguarda quegli aspetti che noi crediamo fermamente di dover eliminare dal mondo affinché ci sia più bellezza e armonia. Ma le cose stanno esattamente all'opposto come avevano capito Jung e gli alchimisti: “l'ombra contiene tutto ciò di cui il nostro mondo ha bisogno per guarire”.

L'ombra ci rende malati perché ci frantuma, ci polarizza quando la ripudiamo. Nell'alchimia, l'Ombra viene paragonata alla Nigredo, la nerezza, che appartiene di per sé alla prima materia su cui lavorare per estrarre l'oro. Jung che nell'Alchimia vedeva la metafora per eccellenza della psicologia analitica, in *L'Io e l'Inconscio* scriveva che l'Ombra simboleggia “l'altro lato” nostro, “il fratello oscuro”, che talvolta invisibile, è inseparabile da noi e fa parte della nostra totalità. L'Ombra è quindi parte integrante, o meglio spesso da integrare, della personalità.

Anche Chopra il famoso medico ayurvedico ha compreso a pieno questo principio. Ecco cosa scrive in uno dei suoi più bei libri, *L'antica saggezza dell'anima*: “Tutti abbiamo un Sé ombra che è parte della nostra realtà complessiva. L'ombra non è lì per ferire ma per mettere in luce dove siamo incompleti. Quando l'ombra è accolta, può guarire. Quando guarisce si trasforma in amore. Quando sai vivere con tutte le tue qualità opposte, vivi nella totalità.”

Quindi, l'ombra non accettata ci rende malati, la sua integrazione invece ci guarisce. Questa è la chiave per comprendere la malattia e la guarigione. Un sintomo è sempre una parte di ombra caduta nella materia. Nel sintomo si manifesta ciò che manca all'uomo. Nel sintomo l'uomo vive ciò che ha escluso dalla coscienza. La malattia ci scopre, svela la nudità della nostra anima. Il nostro corpo è lo specchio della nostra anima – esso ci mostra anche ciò che l'anima non riesce da sola a comprendere.

L'uomo quindi si ammala quando ripudia una parte di sé, quando perde la propria immagine originaria, e la malattia è il mezzo che la natura usa per ristabilire l'Unità.

Questa è la destinazione ultima, questo è il significato della sofferenza: renderci consapevoli della nostra frattura e ri-unificarci. Nel lavoro alchemico l'ombra viene illuminata dalla luce della consapevolezza e si trasforma in luce perché essa è luce ripudiata. La medicina, la cura, è la consapevolezza, l'osservazione pura che trasmuta la qualità di ciò che osserva.

L'uomo è stregato dall'illusione di voler sempre cambiare le cose che non gli piacciono quando l'unica cosa che serve è guardarle con l'occhio giusto, l'occhio incantato, l'occhio che non commenta e si perde proprio come fa davanti ad un tramonto. Chi impara a fare questo, accede a delle aree segrete del proprio cervello in grado di discernere le molecole della felicità. Il traguardo finale dell'uomo, ciò che si chiama illuminazione, altro non è che la capacità di guardare tutto e riconoscere che tutto è perfetto così com'è.

“La più alta forma di intelligenza umana è la capacità di osservare senza giudicare”, diceva Jiddu Krishnamurti.

Se impariamo a fare questo ad un certo punto, senza rendercene conto, trascenderemo la dualità di questo mondo e ci ritroveremo nel paradiso sulla terra.

Un monaco aveva a lungo studiato e meditato per raggiungere il nirvana. Ma senza successo. Convinto di aver fallito il suo scopo, una notte si recò al pozzo per attingere l'acqua con un vecchio secchio di legno. Tornando indietro, si accorse che l'immagine della luna si rifletteva nell'acqua del secchio. Si fermò ad ammirarla come in uno specchio. All'improvviso il manico si spezzò, il secchio cadde a terra e l'acqua si disperse, e, con essa, scomparve l'immagine della luna. Non più acqua, non più luna... il monaco ebbe un'intuizione della verità.

## **LA CURA**

Per concludere, alla radice di ogni malattia c'è la dualità che nasce dalla separazione dall'unità primigenia. L'uomo – come avevano intuito Dethlefsen e Dahlke – non diviene malato, è malato, perché la dualità è la caratteristica propria della mente e della materia: esistono il positivo e il negativo, il caldo e il freddo, la luce e l'oscurità, il bene e il male, la felicità e l'infelicità, l'uomo e la donna, e così via.

Dualità significa attaccamento all'una o all'altra polarità a discapito dell'altra: attaccamento al bene contro il male, alla felicità contro l'infelicità.

L'annullamento del dualismo avviene quando non scegliamo più, quando non diamo più importanza a noi stessi, né a tutto quello che fanno, dicono o pensano gli altri. Quando accettiamo spietatamente tutto e tutti così come sono, senza mai lamentarci, senza giudicare e criticare. Quando non ci attacchiamo a nulla e nessuno, e a nessun

polo, quando non ci fissiamo sulle cose, allora avremo superato il dualismo.

La fine del dualismo è l'inizio dell'Amore. L'Amore è la pietra degli alchimisti, è l'elisir di lunga vita, l'unica sostanza in grado di trasmutare la sofferenza in dolore, la malattia in guarigione. L'Amore Vero, puro, senza contrari nasce quando abbandoniamo ogni resistenza, ogni tentativo di modificare quello che non ci piace. Le guarigioni spontanee avvengono in quel momento senza tempo in cui ci arrendiamo proprio come Gesù sulla croce alla vita e accettiamo tutto quello che è. Allora, e solo allora, si apre il cuore e dal cuore sgorgano le uniche e vere molecole in grado di riscrivere istantaneamente il nostro DNA.

Quando i saggi parlano di Amore non si riferiscono ad un'emozione o al sentimento romantico ma ad uno stato di coscienza che trascende la mente e che nasce proprio dalla capacità di essere completamente nel qui e ora.

Quindi, quando ci fissiamo troppo su una cosa, in quel momento nasce la malattia del dualismo. Allora non viviamo più. Siamo caduti nell'inferno della scelta che implica sofferenza perché ogni scelta implica una rinuncia e ciò a cui rinunciamo finisce nella nostra ombra e ci perseguita. Ma al di là di tutto questo c'è un altro mondo a cui si approda quando le identificazioni tramontano. Questo è il paradiso, la casa dell'anima, dove non c'è distinzione e tutto è bello e perfetto così com'è: la notte muore nel giorno e il giorno muore nella notte, il positivo e il negativo si abbracciano e nasce la luce che ha bisogno dell'ombra per illuminare.

E ora vi dirò una cosa che è un paradosso, ma non saprei in che altro modo dirlo. L'Amare che non ha contrario, il Vero Amore, non è l'opposto dell'odio e nemmeno della paura come risponderebbe qualche furbetto lettore di Osho. No!

L'opposto dell'Amore, dell'Amare che non ha contrario, del Vero Amore, è scegliere. E come disse quella buonanima di Gurdjieff: "ora vi lascio in un bel casino"...

*Francesco Giacobazzo*

---

**Segui Francesco Giacobazzo su:**

<https://www.facebook.com/francesco.giacobazzo.75>

<http://francescogiacobazzo.it/>

<http://www.verdechiaro.com/catalogo/la-pietra-degli-alchimisti/>

# Andrea Giuliano Necchi

## *Introduzione*

Non sono un medico e neppure un operatore olistico, inoltre mentre sto scrivendo mi sento bene e in tutta la vita non ho mai avuto malattie importanti e non so cosa sia un'anestesia totale.

Mi chiamo Andrea Giuliano Necchi, sono un inventore e ho lavorato per decenni nel mondo della comunicazione. Forse potrebbe sembrare strano che scriva un intervento in un e-book che tratta di malattia e salute, ma mi sento sicuro di poterti dare un punto di vista originale proprio perché non sono un medico e perché sono sempre stato bene.

Il mio obiettivo è di esserti utile che tu sia in salute oppure in malattia, ma di essere anche interessante e piacevole da leggere.

## *Si impara sempre*

Se io volessi imparare a cucinare chiederei ad un bravo cuoco, non ad un obeso, e se questo ha senso per te, allora pensa che si può imparare a stare bene soprattutto da chi ha continuato a stare bene nonostante le dure sollecitazioni della vita e non da chi si ammala spesso. Se voglio acquisire una capacità è meglio che osservo chi è un maestro piuttosto che un incapace.

La Programmazione Neuro Linguistica nasce proprio sull'osservazione dei talenti, che molte volte sono espressi senza che la persona che li agisce ne sia completamente consapevole.

Se si osserva come fa la persona a fare bene qualcosa, si riesce a ricavarne uno schema, un modello che può essere appreso e utilizzato per imparare a fare quella stessa cosa, riuscendo più facilmente e con maggiori probabilità a farla bene da subito.

Si può applicare questo modello alla salute? Io sostengo di sì, ma sono consapevole che apprendere queste capacità di osservazione non è così semplice e rapido come invece servirebbe quando la salute ha urgente bisogno di aiuto; i casi gravi e urgenti, chiamiamoli da Pronto Soccorso, richiedono assistenza medica adeguata, la guarigione è una fase distinta e successiva.

Ma se in questo momento stai bene o se la tua malattia è sotto controllo, sappi che si può stare bene, ed è una capacità che si può imparare e coltivare.

Dunque in questo intervento mi propongo di mostrarti alcuni pensieri che hanno il potere di riorientarti verso la salute, così come hanno fatto in me per decenni e in tante altre persone che sono a favore della salute e non contro la malattia.

### ***Se non sai dove andare, nessuna strada ti ci porterà***

Prendo ancora in prestito un modello della PNL, che sostiene che di fronte alla vita le persone hanno due diversi atteggiamenti: andare verso qualcosa oppure scappare da qualcosa.

Per *andare verso* devo sapere cosa desidero – e sono davvero in pochi a sapere cosa desiderano – mentre nel secondo caso sono semplicemente motivato dalla paura, quindi vengo via da qualcosa senza però necessariamente sapere dove sto andando o dove voglio andare.

La motivazione basata sulla paura si porta dietro molti problemi, primo tra tutti la *chiusura*. Se ho paura mi proteggo, mi chiudo, mi contraggo, tutte qualità che impediscono all'energia di circolare, ai pensieri di fluire, all'attenzione di espandersi, che sono proprio le risorse necessarie per trovare la guarigione! Se sono chiuso potrebbero passarmi davanti agli occhi mille informazioni utili per risolvere il mio problema di salute, ma io non le vedrei. Nello stesso modo impedisco all'energia vitale che circola nel mio corpo di nutrirmi dappertutto, dove la mia paura si concentra non ci sarà passaggio di energia e quindi di vitalità.

Scappare da qualcosa senza sapere dove andare potrebbe farci finire dalla padella alla brace.

Sapere dove si vuole andare invece è molto utile, orientiamo molto meglio tutto il nostro pensare e tutto il nostro agire.

Ho detto *tutto* intenzionalmente, le implicazioni sono molto interessanti se consideri che noi siamo composti da più parti, che possono agire in armonia tra loro ma anche in completo disaccordo!

La distinzione più semplice che possiamo fare tra le parti che ci compongono è quella tra il conscio e il subconscio o inconscio (per questa descrizione i termini sono equivalenti, si tratta comunque di quella parte di noi sotto la soglia della coscienza vigile).

Una trattazione esauriente richiederebbe spazi che non ho, ma qui ci serve sapere soltanto due cose.

La prima cosa è che la capacità di elaborare informazioni del nostro inconscio è di molti ordini di grandezza superiore a quella della nostra parte cosciente; nel tempo che l'inconscio elabora un milione di unità di informazioni, il conscio arriva a malapena a quaranta unità.

Questo risultato arriva da recenti ricerche scientifiche, e conferma i risultati empirici ottenuti circa un secolo fa da Emile Coué, un farmacista francese i cui studi sono stati lo spunto e la base di lavoro per tanti ricercatori venuti dopo di lui.

Il lavoro di Coué si riassume bene nei punti che seguono:

- La prima e più potente facoltà dell'uomo è l'immaginazione.
- Quando c'è una lotta tra l'immaginazione e la volontà è sempre l'immaginazione che vince, senza eccezione.
- Quando volontà e immaginazione sono d'accordo, esse fanno più che sommarsi, si moltiplicano.
- L'immaginazione può essere guidata.

La volontà è l'espressione del conscio, l'immaginazione lo è dell'inconscio.

La seconda cosa da sapere è come ottenere il supporto del subconscio per andare nella direzione che desidero consciamente. Se le due parti sono allineate il risultato desiderato sarà ottenuto senza dubbio, quando volontà e immaginazione sono d'accordo il mio sforzo ha una leva molto efficace – di moltiplicazione dice Coué, che agisce in profondità.

Come ottenere il supporto del mio inconscio? È semplice, bisogna parlare la sua lingua, che è fatta di immagini ed emozioni, non di parole e ragionamenti.

Per questo è utile immaginare dove desidero essere, come se ci fossi già arrivato, e provare una intensa emozione di gratitudine. In questo modo allineo le enormi risorse del mio inconscio alla volontà del mio conscio.

Andare verso la salute attiva un processo conscio ed inconscio che mi fa guarire profondamente, quella guarigione che mi permetterà di non ammalarmi mai più di quella stessa malattia, perché la lesione insita in quel problema di salute sarà stata appresa.

Proseguiamo e aggiungiamo altri tasselli, allineare l'inconscio potrebbe sembrare la parte difficile, ma in realtà le maggiori difficoltà si nascondono dove pensiamo che tutto sia a posto: il conscio. Allineare l'inconscio ad un conscio che funziona male... sarebbe un bel guaio!

### ***L'importanza dei pensieri***

Se pensi che già Epitteto, un antico filosofo greco, diceva che “ciò che turba gli uomini non sono le cose, ma le opinioni che essi hanno delle cose” allora possiamo intuire come sono importanti le idee per determinare come stiamo, e quindi come il mondo delle idee – cioè cosa ci raccontiamo e come comunichiamo dentro di noi – è importante per la nostra salute.

In tempi più recenti un noto biologo, il Dr. Bruce Lipton, ha sostenuto che il DNA risponde alle nostre convinzioni, lo ha scritto in un libro dal titolo significativo, *La Biologia delle Credenze*.

Epitteto e Bruce Lipton sono separati da quasi duemila anni, ma dicono sostanzialmente la stessa cosa: i pensieri e le convinzioni plasmano la realtà e forgianno la salute e le malattie.

Albert Einstein ha affermato che “non si può risolvere un problema usando la stessa mentalità che lo ha creato”, ed è interessante chiedersi come potremmo applicarlo alla malattia.

Che cos'è una mentalità se non un insieme di convinzioni, di opinioni, di atteggiamenti? Se io fossi nato in Giappone sarei sempre io, ma avrei una mentalità diversa...

### ***Questione di “punti di vista”***

Per rimanere nei paraggi... la PNL (Programmazione Neuro Linguistica) afferma che un problema può essere compreso e risolto più facilmente spostandosi ad un livello superiore a quello in cui si trova il problema. Nel gergo tecnico di chi pratica la PNL si dice “mettersi in posizione meta”, cioè spostarsi ad un livello di osservazione superiore a quello del piano dei fatti di cui si tratta.

Che sono questi livelli? Se ne parla spesso, ma all'atto pratico pochi sanno cosa sono.

Proseguendo nella lettura ti farò alcuni esempi, farò delle escursioni su alcuni dei livelli che esistono contemporaneamente nelle nostre vite, e che ci aiutano a risolvere – o a volte complicarci – tutti i problemi.

Anche soltanto riconoscere l'esistenza di questi diversi livelli è in grado di fare una differenza importante per risolvere consapevolmente i problemi della vita.

Torniamo al primo punto di cui ti ho parlato all'inizio, quello in cui andiamo verso la salute e sfuggiamo la malattia, e qui possiamo trovare un problema che ci trattiene... nel problema!

Intanto il termine "malattia" porta in sé uno schieramento di giudizio: il suffisso "mal" ci mostra che è qualcosa che non va bene, pensa per esempio al termine "malvagio"!

Chiamarla "benattia" è un passo interessante che però ci mantiene nello stesso livello ma su un fronte opposto! Da una parte il male, dall'altra il bene, e questo è lo stesso livello della malattia o benattia comunque la si voglia chiamare!

Qui il problema che troviamo è lo schieramento, il giudizio, è quel livello che ci fa dividere le cose in due parti e poi schierarci da una parte o dall'altra: la dualità!

### ***La dualità***

La dualità è una caratteristica della nostra vita su questo pianeta, entriamo nella dualità in modo completamente naturale con il nostro primo respiro, anzi, è proprio lui quello che sancisce attraverso la sua ritmicità – inspirazione ed espirazione – l'inizio della nostra manifestazione fisica in questo livello della vita.

Il respiro è duale, vedi facilmente che di per sé la dualità non è buona o cattiva, è semplicemente una delle manifestazioni tipiche della realtà condivisa da miliardi di persone su questo pianeta.

La dualità significa separazione in due parti, è una caratteristica necessaria della manifestazione fisica della vita, in cui la differenza di potenziale tra due estremi crea quel movimento ciclico che è alla base della vita: respirazione, battito cardiaco, e poi tutte le manifestazioni della natura, il giorno e la notte, l'alta e la bassa marea, le stagioni, e via con tutto quello che esiste e che possiamo riconoscere.

Quindi la dualità è neutra, infatti è il nostro pensiero che ci crea problemi nel momento in cui comincia a parteggiare, a schierarsi, a prendere posizione a favore di qualcosa e di conseguenza contro qualcos'altro!

Torniamo alla malattia e vediamo come possiamo uscire da un livello e passare ad un altro in cui la soluzione sia visibile in modo spontaneo!

Sì, nella dualità è più difficile trovare una soluzione, ma non perché a quel livello non ci siano soluzioni, soltanto che sono nascoste dentro a nascondigli mentali.

Seguimi e sarà chiaro in fretta come passare ad un livello diverso.

Dire malattia o benattia non ci aiuta, la questione è mal posta, che la si veda bene oppure male siamo allo stesso livello del problema, quindi la soluzione non è qui.

Inoltre lo schieramento, l'essere "contro" la malattia o a "favore" – quest'ultima è un'operazione un po' osé... ma comprensibile nella logica di cosa posso imparare dalla mia esperienza di essere malato – mi fa perdere metà del punto di vista complessivo.

Se sono contro mi perdo la metà a favore e viceversa, e chissà che proprio lì ci sia quello che mi serve per guarire! Schierarsi è spesso stato l'errore più grande della storia del genere umano, che per il fatto di essere convinto di stare dalla parte del bene, del giusto, della ragione... ha partecipato o ha permesso il massacro di milioni di persone.

Questa logica duale porta con sé molti rischi, eppure continuiamo a pensare che non ci siano alternative. Bene, allora saliamo un gradino del passaggio dal nostro livello attuale ad un livello in cui la soluzione si comincerà a palesare "spontaneamente".

### ***Il potere delle parole***

Le parole sono importanti, le parole possono letteralmente uccidere o guarire, quindi usiamole consapevolmente: cambiamo nome alla parola "malattia" e trasformiamola in "sintomo".

Ecco, è come se accendessi una luce in una stanza buia, la parola sintomo comincia a creare dei collegamenti nuovi, mi aiuta a rendermi conto che un sintomo non è da combattere perché è solo la conseguenza di una o più cause, il sintomo mi aiuta ad essere responsabile perché mi induce a cercare la causa che lo genera.

Se vado un po' più in profondità potrei anche arrivare a ringraziare il sintomo, perché quello che mi succede non è la sfortuna che mi ha colpito o un difetto della natura o peggio ancora "io sono difettoso", ma c'è una causa che si esprime in questo modo, e se risolvo la causa, il sintomo non ha più bisogno di manifestarsi e quindi guarisco! Capire la differenza tra malattia e sintomo è un passo verso il diventare responsabili, elemento così importante di cui ti parlo fra poco in uno dei prossimi salti di livello.

Sono certo che non sono sufficienti le pagine che ho a disposizione per trattare tutto in maniera esauriente, ma ti prego di seguirmi, farò del mio meglio per darti quello che ti aiuterà a tirare fuori qualcosa di buono da qualsiasi cosa che attraverserai nella vita, compresa la malattia!

Allora, primo passo uscire dagli schieramenti duali, quindi passare dalla parola “malattia” a quella di “sintomo”.

E come sono arrivato a collegare sintomo a responsabilità?

È semplice, ce lo dice il dizionario, alla parola sintomo recita così: “segno, indizio”. Dell’espressione “sintomo” se ne è appropriata principalmente la terminologia medica, infatti il dizionario dice anche: “manifestazione di un’alterazione organica o funzionale come segno caratteristico di una malattia”, ma puoi vedere bene che leggendo questa descrizione rientriamo nel livello dello schieramento duale.

Come possiamo leggere quella descrizione per ritornare ad un livello più alto e quindi più utile per noi?

Il sintomo è la manifestazione di una causa non evidente, è l’espressione di qualcosa che si manifesta attraverso le evidenze proprie del sintomo stesso, ma non è causa...

Io sono completamente d’accordo con quello che dice il Dr. Hamer nella sua *Medicina Germanica*, così come sono ammirato per il bellissimo lavoro di analisi di Claudia Rainville nella sua *Metamedicina*, ma qui non voglio ripetere concetti che puoi trovare espressi magnificamente dai loro autori, ti aggiungerò qualcosa che inquadrerà questi strumenti di comprensione potentissimi in qualcosa di più ampio ancora, che estenderà la tua capacità guaritrice non solo ai sintomi fisici, ma più in genere a qualsiasi problema della tua vita.

Se lo chiamo sintomo allora va da sé che cercherò di capire cosa vuol dire, vorrò capire di quale causa è espressione.

Se la spia dell’olio nel cruscotto della mia auto si accende, dovrò controllare il livello dell’olio nel motore, mica estirpare la lampadina della spia.

Lo stesso per qualsiasi sintomo, come dice bene Claudia Rainville, “ogni sintomo è un messaggio”: cosa mi sta dicendo il corpo?

Devi sapere che il corpo esprime sempre quello che non riesce a manifestarsi a livello di coscienza, cioè, detto in altre parole: se quello che il mio corpo sta esprimendo riuscisse ad arrivare alla mia coscienza, allora il sintomo non avrebbe bisogno di

manifestarsi.

Fai attenzione, il passaggio è importante: il corpo è un mezzo, non è il soggetto che si sta esprimendo. Allora la domanda che viene spontanea è questa: chi sta cercando di parlarmi attraverso il corpo?

Sei pronto per saltare su un altro livello... di comprensione?

Questo livello a cui arriviamo adesso è ancora molto concreto, ma è preliminare ad un gradino sorprendente, non vedo l'ora di raccontarti, ma dobbiamo prima passare dalla questione della responsabilità, di cui ti ho fatto cenno prima.

### ***La Responsabilità***

La totalità delle persone sulla Terra si divide in due categorie: chi è responsabile da una parte, chi è vittima dall'altra; Aristotele diceva *tertium non datur*, cioè non è data una terza opzione.

Ho parlato molto spesso con tante persone di questo concetto della Responsabilità, e mai nessuno si è riconosciuto nella categoria vittima, per cui va da sé che si consideravano tutti responsabili... ma con tante eccezioni!

Per capire bene cosa significa “responsabilità” possiamo attingere alle millenarie discipline indiane oppure alla Fisica Quantistica, perché tutte dicono la stessa cosa: la realtà è uno specchio, in cui noi ci riflettiamo creandola. Ho'oponopono si fonda su questo.

Che si chiami *Maya* – realtà illusoria – oppure *collasso della forma d'onda*, in ogni caso è affermato da millenni, e oggi anche dimostrato scientificamente, che la realtà è influenzata dall'osservatore.

Sai dove nessuno ha mai ammesso di essere comunque responsabile? Quando è fermo in auto al semaforo e viene tamponato.

Attenzione al passaggio di livello, quello utile per risolvere i problemi e per far uscire le soluzioni dai loro nascondigli.

Io non sono responsabile per il Codice della Strada, anche la mia assicurazione mi risarcirà in base a questo principio, ma su un livello di realtà superiore, fuori dalla dualità, invece sono responsabile, e fra poco te lo dimostrerò.

Chiariamo che essere responsabile della realtà che vivi non significa essere colpevole.

Se ti sei ammalato non è colpa tua, nel senso che non sei stato punito da qualcuno e neppure sei sbagliato, ma questa esperienza ti riguarda e non è capitata per caso, se ti sei ammalato c'è un motivo e non è avvenuto in modo fortuito; aggiungo che non sono colpevoli neppure virus o batteri, qualsiasi possa essere la causa apparente del problema che stai vivendo, in realtà essi sono lo strumento che permette a quel sintomo di manifestarsi perché tu ne hai bisogno.

Ed eccoci alla parte che amo da oltre 20 anni: l'Astrologia con la A maiuscola. La distingo nettamente dall'astrologia che trovi sulle riviste, quella i cui praticanti dicono che "gli astri inclinano ma non obbligano"... che citando un vecchio detto credono di mostrare profondità e cultura, ma in realtà confermano di non avere capito nulla di cosa sia realmente l'Astrologia.

Ti avevo promesso una escursione su diversi livelli della realtà, e l'Astrologia è la rappresentazione di quanto è vero il detto "così in alto come in basso", tratto dalla leggendaria Tavola Smeraldina di Ermete Trismegisto (lui è conosciuto anche come Thot ma anche come Mercurio...), tavola mitica su cui era inciso un testo piuttosto breve, ma che riporta tutte le conoscenze che mai sono esistite e mai esisteranno, e da cui è tratta la frase che ti ho scritto qui sopra.

Come in alto così in basso è la base dell'Astrologia, ed è anche la prova che funziona! Vediamo insieme come.

### ***Le basi dell'Astrologia***

Ricominciamo con ordine, ricordo bene che stiamo parlando di sintomi, e se potrebbe sembrarti che siamo andati fuori tema... vedrai che non è così.

Premetto che non sono un Astrologo, ma ho capito questa arte meglio di tanti che di questa disciplina esoterica ne hanno fatto un mestiere!

L'Astrologia è una disciplina esoterica le cui origini si perdono nella notte dei tempi, risale a culture e popolazioni che hanno abitato la Terra nella mitica Età dell'Oro, dove c'erano saperi che hanno prodotto opere che ancora oggi non sapremmo realizzare con la nostra più moderna tecnologia; un esempio sono le grandi piramidi della piana di Giza in Egitto, ma anche le costruzioni straordinarie che trovi a Balbeek nel Libano, realizzate con giganteschi monoliti di pietra, alcuni pesanti oltre 1200 tonnellate ciascuno.

Ognuno di noi è descritto in maniera unica da un Tema Natale, noto come Oroscopo – che significa “guardare nell’ora” – irripetibile esattamente come il codice genetico, le impronte digitali o della retina, che sono uniche per ogni persona mai esistita.

Da cosa è composto un Tema Natale? Diciamo che la versione più semplice comprende 10 Pianeti (compresi la Luna e il Sole, anche se uno è un satellite e l’altro una stella), poi ci sono 12 Segni e altrettante Case.

Sono 34 elementi che si compongono tra loro in combinazioni continuamente nuove, e sulla base dei nostri dati di nascita – ora, giorno, mese, anno e luogo – mostrano un cielo di nascita che descriverà in modo preciso chi siamo.

Pensa cosa possono fare 7 note oppure 24 lettere dell’alfabeto...

Non è completamente corretto dire che l’Oroscopo descrive chi siamo.

Chi siamo in realtà è solo una piccola frazione di quello che è rappresentato nel nostro Tema Natale, che di noi dice tutto, dal passato al presente e il futuro, la nostra vita, amici, parenti, studi, lavori, comprese le questioni della salute e della malattia.

Quello che il nostro Tema Natale può dirci di noi è limitato soltanto dalla bravura dell’Astrologo, che potrebbe parlarci ininterrottamente per anni di quello che legge nell’Oroscopo, al punto che tutto quello che viviamo momento per momento trova una rispondenza nella rappresentazione che vediamo nel nostro cielo.

Molti pensano che il fatto dei pianeti che hanno influenza su di noi sia una colossale sciocchezza, e in realtà hanno ragione.

Che la Luna possa avere un’influenza sul piano fisico è vero, se imbottigli un vino con la luna sbagliata ti accorgi subito della differenza, ma da questo estendere la credenza che valga per tutti i pianeti... è davvero una stupidaggine (mi contraddico subito dicendo che studi antroposofici mostrano che la correlazione è totale, quindi anche fisica, ma per i nostri scopi affermare che è una stupidaggine è perfettamente vero... e lo è).

Per dare un senso all’Astrologia continua a ricordare Ermete Trismegisto e il suo “come in alto così in basso”.

### ***L’Astrologia come rappresentazione totale della realtà***

Ora che leggi porta la tua attenzione su questo preciso istante, su come ti senti, su quanto sei comodo, se leggi questo scritto su un foglio stampato oppure sullo

schermo di un computer... e questo per rappresentarti in modo semplice e schematico il livello fisico della realtà.

Man mano puoi rappresentarti i diversi livelli esistenti di questo preciso istante, qui sopra ti ho mostrato in che modo puoi sintonizzarti sull'aspetto fisico, ma facilmente puoi farlo sul livello emotivo, intellettuale, spirituale, medico, psicologico, e così via, in una miriade di "strati" che convivono l'uno dentro l'altro.

Il livello astrologico è uno di questi, e non precede o succede agli altri, ma è perfettamente compresente e non dice niente di diverso, ma ha una caratteristica degna di nota: è un livello completo, non parziale come la maggior parte degli altri (dico così per spiegare ma so che è una approssimazione grossolana).

Dico meglio: se il livello fisico è solo una piccola parte di descrizione di quello che succede, il livello astrologico invece include il livello fisico e tutti gli altri.

Vado avanti e arriviamo al punto interessante per noi.

L'Astrologia è come se fosse una mappa 4D, in cui la quarta dimensione è proprio il tempo. In un Tema Natale vedo la rappresentazione completa di qualsiasi cosa, e la posso vedere anche nei tre aspetti del tempo, cioè il passato, il presente e il futuro.

Il movimento dei pianeti e delle stelle è prevedibile, e questo ci consente di vedere come si presenta il cielo in ogni momento che desideriamo esplorare.

La rappresentazione che vediamo in cielo, intendo dire come sono posizionati Pianeti, Segni e Case, mostra una fotografia delle qualità che sono in azione in quel momento. Per farti un esempio semplice ti descrivo per sommi capi le caratteristiche di due Pianeti, Marte e Saturno, li ho scelti perché sono semplici da mostrare e da capire.

Che qualità ha Marte? Eccone alcune, pensa se ti sembrano coerenti tra loro: rosso, sangue vivo, battaglia, fabbro, ferro, ortica, rabbia, fiamme, l'impulso.

Invece Saturno? Nero, piombo, edera, cimitero, calce, stambecco, monaco, freddo, ossa, il freno, il tempo...

Sembrano piuttosto in antitesi e in qualche modo in effetti sono due qualità ben diverse tra loro.

Adesso immaginiamo che queste due "divinità", questi due archetipi vengano in relazione tra loro, ed è interessante capire come una forte energia in movimento come quella di Marte possa interagire con una inamovibile qualità statica così ben rappresentata da Saturno.

Un modo inconsapevole potrebbe essere quello di un incidente d'auto, in cui il mezzo in corsa si schianta contro un albero, quindi il principio marziano di movimento che si incontra con il principio statico saturnino!

Un modo consapevole invece prevede che l'energia di Marte interagisca con la qualità di Saturno, e quindi l'energia si manifesti in una forma estremamente controllata, come per esempio avviene in un incontro di Karate, il colpo potenzialmente mortale si ferma ad un dito dal punto debole dell'avversario e porta così alla vittoria in una gara sportiva.

L'aspetto tra Marte e Saturno non determina gli eventi più di quanto un termometro non influenzi la temperatura che sta misurando! Come in alto così in basso significa che tutto quello che succede è la stessa cosa che si esprime sugli infiniti piani della realtà nei modi adeguati alle caratteristiche di quel piano.

Il piano del cielo astrologico è facile da osservare, e mi permette di descrivere – se so farlo ovviamente – quali sono le qualità in azione in quel momento, e come interagiscono tra loro.

Se io osservo i fatti della vita è facile lasciarsi ingannare, la gran quantità di cose che succedono mi distolgono dal significato reale di quello che sto vivendo, mi trovo facilmente proiettato nel “succede questo perché quello ha detto così, poi l'altro ha capito male e quindi...” una ininterrotta catena di apparenti cause ed effetti... che in realtà avvengono solo e soltanto dentro di noi.

Come faccio a non essere “responsabile” di un incidente mentre sono fermo al semaforo, quando questo incidente è descritto così chiaramente nel mio Oroscopo?

Come faccio a pensare che mi sono ammalato a causa di un virus quando quella malattia è descritta così chiaramente nel mio Tema Natale?

### ***L'Astrologia come strumento di diagnosi e di cura***

Il grande Paracelso insisteva nel dire che un buon medico deve essere anche un astrologo, solo così può capire come permettere alla guarigione di manifestarsi.

Nello stesso modo anche Ippocrate, uno dei padri della medicina, diceva “Chi ignora l'astrologia non deve essere considerato un medico ma un idiota”, affermazione che non lascia spazio ad interpretazioni equivoche su quanto Ippocrate ritenesse importante l'Astrologia.

Galeno, il grande medico greco, le cui teorie hanno dominato il mondo per tredici secoli (!) affermava che la diagnosi deve sempre tenere conto delle posizioni astrologiche.

In tempi più recenti un altro grande maestro, il filosofo Omraam Mikhael Aivanhov, diceva così:

“Le dodici costellazioni zodiacali sono le dodici porte del nostro universo, e queste dodici porte si ritrovano nel nostro corpo fisico. Sì, perché gli occhi, le orecchie, la bocca, le narici e certe aperture ancora più in basso, sono altrettante porte. E così come le porte dello zodiaco sono un punto di passaggio per le influenze cosmiche, allo stesso modo, le porte del nostro corpo permettono il passaggio di forze e di spiriti”.

Carl Gustav Jung non era arrivato a sviluppare una teoria sistematica riguardo l'astrologia, ma sembrerebbe che la sua stessa teoria della psicologia analitica ne sia stata notevolmente influenzata. Tanti sono i parallelismi che si è quasi costretti a concludere che almeno alcuni dei suoi concetti principali siano stati presi a prestito direttamente dall'astrologia!

Una volta affermò “Debbo dire che assai spesso ho riscontrato che i dati astrologici chiarivano certi punti che, diversamente, non sarei stato capace di comprendere”.

Non serve che vada oltre a sostanziare l'importanza dell'Astrologia come strumento conoscitivo, che permette di vedere le cause primarie dei “sintomi” che si manifestano nel mondo, che siano eventi oppure le cosiddette malattie.

### ***Liberi o predestinati?***

Prima di capire in che modo può esserci utile l'Astrologia, resta da chiarire un passaggio importantissimo, che in parte è un ritorno ad un punto di cui ho scritto prima: la responsabilità.

Probabilmente avrai pensato anche tu che se l'Astrologia ci mostra tutto, dal passato al futuro... che possibilità abbiamo noi di fare qualcosa di diverso dal rassegnarci?

Se tutto è già scritto, che senso ha?

Ricordi il passaggio di livello che riguardava la dualità?

Il ragionamento che stiamo facendo adesso è duale, infatti dice così: se l'Astrologia mi mostra che tutto è già scritto allora sono predestinato e non ho la libertà.

Quindi o sono libero oppure predestinato.

Per semplicità chiamo in soccorso la Fisica Quantistica, che attraverso un esperimento ha mostrato come la luce fosse sia particelle che onde, andando oltre la domanda iniziale che voleva verificare se la luce fosse una o l'altra...

Se esci dalla dualità c'è spazio perché gli opposti siano integrati e veri contemporaneamente.

Oltre la dimensione relativa, cioè quella duale in cui siamo abituati a vivere e ragionare, c'è la dimensione assoluta, quella in cui le verità sono sempre paradossali, perché integrano gli opposti...

Torniamo a noi, oltre la dualità dovrebbe essere vero che siamo sia liberi che predestinati, ed è così, ma come possiamo vederla in modo che sia utile... cioè utilizzabile nella vita quotidiana?

Per questo consiglio la lettura di un libro che dovrebbe essere obbligatorio per chiunque voglia guardare appena oltre la realtà di tutti i giorni: *Il Destino come Scelta* di Thorwald Dethlefsen, da cui ho imparato così tanto e dal quale attingo continuamente mentre mi guardo intorno nella vita.

In attesa che tu lo acquisti e lo legga (rilegga se lo hai già letto, io l'ho riletto 12 volte nel corso degli anni), possiamo immaginare che il nostro destino sia quello di andare da Roma a Buenos Aires. Quello è il nostro destino, non altri! Ma il nostro libero arbitrio è se andarci oppure no, e se decidiamo per il sì, come ci andiamo?

Ci trasciniamo soli e dolenti? Ci andiamo in compagnia di altri, chiacchierando e divertendoci? Andiamo a piedi, in aereo, in motocicletta?

È chiaro che è solo una metafora, ma ti assicuro che rende l'idea: noi siamo sia liberi che predestinati, nasciamo con alcune dotazioni di partenza non casuali, e poi viaggiamo. Cosa faremo della nostra vita è nelle nostre possibilità, ma di sicuro possiamo dire la nostra.

### ***Come guarire***

Ora arriviamo alla conclusione legata al sintomo che improvvisamente ci sta facendo fare delle domande, non siamo in salute e vorremmo guarire...

Intanto dovremmo avere consapevolezza che questa malattia non è arrivata per caso o per sbaglio, ma è qui per dirci qualcosa, la nostra anima vuole assolutamente che noi sappiamo che qualcosa non sta andando bene, e se la nostra coscienza non vuole o non può sentire, allora il corpo provvede a mostrarci con dei sintomi quello che non stiamo capendo.

Primo nostro dovere sarà quello di capire qual è il messaggio del sintomo, no, anzi, un passo indietro, se stiamo male andiamo dal medico... magari un medico “illuminato”, che possa aiutarci a capire cosa fare immediatamente se il sintomo è grave, ma che nel contempo ci aiuti a capire il messaggio nascosto nella causa.

Aiuta molto leggere, ma aiuta molto di più praticare... cioè darsi da fare, prendersi la responsabilità di capire, di essere curiosi e non fermarsi all'apparenza.

Il medico va usato, così come va usato l'architetto che ci progetta la nostra casa e non la sua... in cui noi abitiamo! Il cuoco al ristorante prepara quello che noi desideriamo, non quello che vuole lui... a meno che non glielo consentiamo esplicitamente.

Per la salute è così, non possiamo delegare ad altri, dobbiamo sempre capire, e se fosse difficile non delegare allora teniamo a mente queste poche regole e rispettiamo, facendole rispettare anche al medico che ci aiuterà:

- se il sintomo è da Pronto Soccorso, bisogna utilizzare qualsiasi cosa ci salvi la vita
- se non sei in pericolo di vita allora sappi che il tuo corpo ha tutto quello che gli serve per guarire, abbi fiducia in questo: non esistono malattie incurabili
- la Natura non sbaglia mai, e le cure che funzionano sono naturali
- la maggior parte delle cure che funzionano sono sotto forma di acqua pura e vitale, cibo adeguato per noi, movimento fisico e contatto con la natura
- ottime medicine senza effetti collaterali sono la presenza degli amici e tante risate

Funziona come una medicina sapere che nulla di quello che viviamo succede per caso, che tutto fa parte di un programma che ha come scopo la nostra evoluzione.

La differenza la facciamo sempre noi, possiamo adempiere al nostro destino con il sorriso sulle labbra oppure scalciando e resistendo, la differenza sarà quindi quanta sofferenza metteremo nel nostro percorso.

Come possiamo rendere bello quello che ci aspetta? Comprendere cosa ci aspetta è utile, per esempio l'Astrologia è una mappa davvero utile e preziosa.

Poi è necessario avere chiaro che cosa desideri dalla vita, devi esplicitare quale sono i valori più importanti per te, scrivere nero su bianco la tua personale scala dei valori, e immaginare come dovrebbe essere la tua vita per soddisfare questo elenco...

Una volta fatto questo e cominciato a fare scelte consapevoli in questa direzione, allora potrai essere sicuro che qualsiasi cosa succederà nella tua vita sarà la migliore per portarti dove desideri arrivare, salute compresa.

Ecco, questo breve viaggio insieme termina qui, ho sfiorato senza ritegno dallo spazio che avevo a disposizione, e nonostante tutto mi rendo conto di avere appena sorvolato certi argomenti, che meriterebbero approfondimenti e soprattutto pratica, tanta pratica.

Se posso dire un'ultima cosa utile, ecco, ti pregherei di avere fiducia nella vita, di coltivare la gratitudine, il sentimento che ha la stessa qualità dell'amore e che ci ricollega alla meraviglia della vita, alla Divinità che è ovunque.

Ogni bene!

*Andrea Giuliano Necchi*

---

**Segui Andrea Giuliano Necchi su:**

<http://www.energywater.it>

# Anna Ornella Libutti

## PERDITA DI POTERI

Una battuta d'arresto, un ospite sgradito, talvolta un abisso che ci costringe a guardare giù con un senso di vertigine. La malattia è una condizione che tutti ci troviamo a dover sperimentare in misura piccola o grande. Forse, però, di rado ci soffermiamo a sentire quel senso di stupore che produce il doversi confrontare con essa, quasi ci accorgessimo improvvisamente, davanti alla sua comparsa, quale grande stato di grazia fosse un corpo fisico pieno di vitalità e senza impedimenti, prima che lo stato di prostrazione giungesse.

Spesso basterebbe questo stupore per risalire la china di un anelito alla guarigione: l'anelito a ricongiungersi con la perfezione che vive in un corpo sano.

Il corpo fisico è meraviglioso, ma sembriamo accorgercene solo in quei momenti in cui la salute è lesa e faremmo di tutto per tornare a quel prodigioso equilibrio.

Le malattie possono essere molto serie o, al contrario, rapidamente superabili. Volendo per un attimo fare un appiattimento della complessità con cui esse si esprimono, ci accorgiamo che c'è un denominatore comune che tutte le raccoglie, e questo risiede in una scioccante perdita di poteri. Il dolore quasi sempre comincia proprio da questo senso di limitazione e perdita. Non sono più fattibili alcune attività o molti dei soliti affaccendamenti che davamo per scontati. Cambia quindi improvvisamente il ritmo che conduceva le nostre giornate, ed è piuttosto facile che ne nasca un senso di ribellione che si oppone alla malattia, che vorrebbe eliminarla come un nemico. Ed è un nemico che diviene acerrimo quando il dolore fisico attanaglia e mette alle corde, quando il dolore ci vuole tutto per sé, come un'amante gelosa e possessiva.

## IL GRANDE MALINTESO

Il concetto di un nemico da combattere è qualcosa di profondamente compenetrato nella visione della medicina ufficiale. Una visione che spesso finisce per inquinare e deviare anche le vocazioni più accese e dedite di tanti meravigliosi medici.

Che la malattia sia interpretata come un nemico è cosa facile da appurare, perché basta osservare come crede di dover agire la chimica che si trova all'interno dei medicinali: essa intende effettuare un vero e proprio bombardamento di quelli che vengono individuati come gli agenti patogeni. Talvolta questo sembra persino

funzionare, ma a quale prezzo? Il prezzo può essere molto alto e spesso inutile, dal momento che quella manifestazione, crollata come la punta di un iceberg, ha sotto di sé infiniti paesaggi che verranno alla luce in seguito, apportando nuove malattie.

Per comprendere meglio è necessario afferrare che cosa la Medicina ufficiale stia metodologicamente sottostimando. Un grande malinteso è alla base della più diffusa mentalità di cura: l'idea, cioè, che qualche male dall'esterno si sia introdotto come un demone nel nostro corpo e sia venuto a farci soffrire. Si tratta di un malinteso che vanifica troppo spesso il migliore degli intenti terapeutici.

La malattia appare all'interno di un sistema armonico e straordinario, e questo sistema non è solo il nostro corpo, i nostri organi, le connessioni perfette e gli scambi biochimici che avvengono fra essi. Questo sistema è in comunione con i nostri pensieri, con ciò che chiamiamo mente, e con tutto ciò che crediamo esistere fuori di noi.

## **IL BUON TERAPEUTA**

Ci si accorge molto presto quale sorprendente differenza di approccio viva in un buon Terapeuta. Che egli sia un Naturopata, un Omeopata o qualsiasi Operatore sanitario che stia dedicando i suoi seri e lunghi studi alla cura terapeutica, vivrà nella sua Opera una caratteristica percepibile: egli non si concentrerà sulla malattia, ma sull'individuo che la esprime. Mai potrà venir meno, in lui, l'empatia e tutto il necessario ascolto del sistema di riferimento di quell'Essere, il suo terreno fisiologico, il corso e l'andamento biografico da cui proviene, le sue prove, i suoi aneliti, i suoi talenti spesso mal compresi e offuscati.

Che lo sappia per aver approfondito studi esoterici, o semplicemente perché vive in lui un'intuizione compassionevole, il buon terapeuta sa perfettamente che ciò che chiamiamo mente è fortemente collegato con tutto ciò che crediamo esterno a noi, ma soprattutto è collegato a quel qualcosa che fa altrettanto parte di noi, esattamente come il corpo fisico, ma non è visibile: ovvero i nostri corpi sottili.

Quello che vediamo come nostro corpo è in realtà uno dei corpi, si tratta appunto del corpo più spesso, più materico, e per molti di noi è certamente l'unico visibile.

Ma il fatto che qualcosa non sia visibile non significa che non esista, o che non produca effetti.

Rudolf Steiner fa un'esemplificazione che può essere di grande aiuto:

*Pensiamo a quel che erano le forze elettriche nell'universo prima che l'uomo scoprisse l'elettricità. Esse esistevano nell'universo, che le conteneva, ma erano ancora di natura occulta. Quel che distingue il mondo spirituale dal mondo fisico è che al suo attuale grado di evoluzione l'uomo è provvisto di organi che percepiscono il fisico, ma non di organi in grado di percepire lo spirituale.<sup>1</sup>*

Un buon Terapeuta non è solo colui che ha cominciato a sviluppare questi organi di percezione, ma colui che agisce “come se”, come ne fosse provvisto quindi. Il “come se” non è una finzione, ma è la disponibilità del Terapeuta ad accostarsi alla malattia con quella piena, assoluta fiducia che rispetta e tenta di stabilire una relazione tanto con ciò che è visibile, quanto con ciò che è invisibile. Da questa istanza interiore, quindi, egli cercherà di cogliere intuitivamente e percettivamente nessi e connessioni con la sofferenza del malato.

Questo è particolarmente importante se consideriamo che molto spesso, se non sempre, la malattia nasce in regioni remote dello Spirito, e l'impulso che essa intende sollecitare si manifesta nei corpi sottili ben prima di apparire nel corpo fisico. Ma la buona notizia è che quasi sempre si può ripartire proprio dalla cura del corpo fisico per accarezzare e raggiungere quelle regioni remote. Può sembrare anche questo un approccio biologista, ma così non è, perché non c'è atto più spirituale che curare il corpo fisico.

## **ALIMENTAZIONE: LA MADRE DI TUTTE LE CURE**

Come si potrebbe mai pensare di accarezzare il corpo fisico senza occuparsi del primo nutrimento che il corpo fisico riceve? Un corpo malato, soprattutto quando si tratti di malattie severe, è un corpo che chiede di rinascere ad una nuova luce, accedendo a nuove insospettate risorse.

Pensiamo ad un bambino appena venuto alla luce. Egli deve poter rendere progressivamente sempre più autonome le forze vitali che lo immergano nella vita, e che esistono in una potenza che vuole dispiegarsi come una vela nel vento. Ha certamente bisogno di immenso nutrimento emotivo e spirituale, eppure è come se tutto il suo anelito di vita fosse orientato a ricevere la luce e la cura più profonda attraverso il nutrimento fisico. Una Madre starà veramente aprendo le porte di un sano futuro per il suo bambino, quando sia consapevole della sacralità dell'atto di nutrirlo, e quando ella sarà tutta per lui in quell'atto, che avviene molte volte al giorno in modo naturale.

---

<sup>1</sup> Steiner R., Il legame fra i vivi e i morti, Antroposofica Ed.

Gli alimenti hanno le stesse qualità salvifiche di una madre amorevole.

Potrebbe sembrare fuori contesto l'esempio di questo nutrimento primario, ma, per comprenderlo, occorre sperimentare quanto la malattia ci costringa appunto ad una rinascita e ad una nuova luce.

In genere arriviamo ad uno stato patologico dopo aver perpetrato negli anni molti atti di inquinamento. Quando essi non siano la *causa causarum* delle nostre sofferenze, sono per lo meno fattori di incompienza e di ottenebramento dei piani più alti e di ciò che ora, attraverso la malattia, vuole avere una voce. Per questo stesso inquinamento progressivo abbiamo enorme difficoltà a percepire l'immenso potere terapeutico degli alimenti, il potere che essi hanno quando vengano scelti ed ascoltati con la stessa saggezza con cui una madre sceglie le cose migliori per svezzare il suo bambino.

La malattia chiede una purificazione da tutto quello che abbiamo immesso nel corpo fisico per ottenebrare, coprire o mettere un tappo ad emozioni ed istanze spirituali, che avrebbero voluto fluire giungendo a manifestarsi, e che invece sono rimaste inascoltate e disattese. Lo squilibrio che gli organi manifestano attraverso la malattia sono un grido d'aiuto, che non può non farci comprendere quanto essa sia un dono. E' la nostra possibilità di redenzione, dai piani più alti e spirituali ai piani più fisici e materici.

Quel corpo fisico, che non ci siamo mai occupati di ringraziare per la sua perfetta funzionalità nello stato di salute, ci fa inginocchiare e piegare ora al suo cospetto. Ma proprio accedendo ad un'alimentazione saggia e consapevole, succedono prodigi: improvvisamente siamo in grado di sentire quanto qualcosa possa farci male, e paradossalmente più cominciamo a purificarci più siamo sensibili a percepire cosa voglia dire introdurre dentro di noi sostanze tanto nocive, che prima ci attraevano. Una condizione di malattia può allora farci scoprire improvvisamente l'immenso potere che vive negli alimenti. Può farci sperimentare cosa voglia dire immettere una sola molecola di cibo nella nostra bocca, sentendo come rispondono le forze dentro di noi.

Necessariamente quindi, un terapeuta che voglia davvero porgere aiuto, non potrà prescindere da quelle conoscenze del nutrimento e degli alimenti che lavorino in direzione del malessere. Una alimentazione così vissuta diviene una Scienza spirituale, perché essa non solo apporterà la cura, la consolazione, il rimedio più grande, ma permetterà al corpo fisico di disfarsi di tutti i fattori occultanti, liberando il suo prodigioso potere : la capacità di auto guarirsi.

## ATTRAVERSARE LA MALATTIA CON VOLONTA' COSCIENTE

Ma esiste davvero nel corpo la capacità di auto guarire se stesso? Probabilmente la risposta è no, se intendiamo ostinarci a vedere il corpo come una parte staccata dal tutto. Se abbiamo la convinzione di doverci consegnare, delegando completamente la responsabilità della nostra guarigione, probabilmente non abbiamo alcuna fiducia nel potere dell'auto-guarigione. Sarà allora che le scienze materialistiche tenderanno a soccorrere la malattia apportando soluzioni che vengono dall'esterno e che, come stabilito all'inizio, vedranno nella malattia un nemico da fronteggiare e distruggere. Ogni tentativo che non faccia riferimento ad una visione olistica non farà che ridurre in singole parti qualcosa che invece respira all'interno di una realtà sistemica.

Vivere il proprio corpo, sentendo tutta la sua forza sistemica, significa sentirlo maturando la disponibilità ad inquadrare tutta la sua realtà vivente, senza mai fossilizzarsi sulle singole parti. Significherà sentirlo poi all'interno di sistemi sempre più grandi, fino a scoprirlo collegato all'universo stesso.

Forse allora potrebbe essere più facile intuire come tutto concorra ad andare verso una perfezione armonica, per la stessa ragione in base alla quale non risiede nei pianeti la volontà di uscire dalle loro orbite. Il corpo fisico ha la stessa identica volontà di armonia e perfezione. Non si chiede al malato di farne atto di fede, ma di provare a percepire, dalle sue stesse esperienze, quanto sia forte nel corpo stesso la volontà di risalire verso la perduta armonia.

Si potrebbe obiettare che quando si è malati si ha davvero poca voglia di entrare in dissertazioni filosofiche, poiché il desiderio di uscire a qualunque costo dalla condizione di patimento e limitazione è di solito il pensiero dominante. Eppure se ascoltiamo la malattia quasi sempre ci riporta proprio alla responsabilità di una visione espansa di noi stessi.

Se avessi un'epatite potrei fare l'errore di pensare che il mio fegato è malato. Ma in realtà tutto il corpo lo è, tutti i miei pensieri, tutti i miei sentimenti, tutta la mia vitalità. E la malattia questo me lo dice a chiare note. Con quel senso di debilitazione e prostrazione totale mi sta chiedendo esattamente di occuparmi amorevolmente e coscientemente di tutto il sistema.

Essere malati richiede questo attraversamento consapevole della condizione di sofferenza, confidando su questo anelito spirituale del corpo fisico di tornare all'armonia, e concordando con esso con spirito partecipativo.

## IL SILENZIO TRABOCCANTE DI NUOVE RISORSE

Forse ci siamo trovati accanto talvolta a persone con una malattia grave ed estrema, magari giudicata inguaribile dagli strumenti ufficiali. In qualità di assistente domiciliare o di parente ho vissuto molte volte questa difficile esperienza. Non ho allora potuto far a meno di notare un particolare denominatore comune: il grande, impegnativo, nuovo silenzio.

Questo repentino assordante silenzio è sempre venuto dentro ognuno di questi malati, come per lavare e trasformare le loro parole, e le parole di coloro che gli erano accanto. Si tratta di un silenzio che lentamente tenta di ripulire le tante sovrastrutture che costellano la nostra esistenza. Le rade al suolo. E, in questo annichilimento mosso dalla malattia e dalle nuove domande a cui essa conduce, il malato inizia spesso un percorso spirituale che si muove attraverso l'eliminazione dell'inutile. Compaiono allora le vere cose importanti, anch'esse senza parole, come se fossero immagini dense e silenziose venute da un'altra dimensione.

Forse nella mia esperienza questo silenzio è stato quello che mi ha insegnato cosa voglia dire assistere un malato: Stare senza Fare. Esserci. Sopportare di essere presente assecondando quel silenzio.

Ma non è stato facile. Non è stato immediato, perché in chi è sano ed emotivamente vicino al malato scatta una tendenza diametralmente opposta, che è quella di mettersi in un agire quasi compulsivo ed assistenzialistico, operante in direzione contraria a quel silenzio. Si tende ad interrompere tale silenzio, inondandolo di parole confortanti o falsamente piene di ottimismo, o di azioni soccorritrici che spesso servono solo a placare l'ansia di chi assiste e non dell'assistito. Il malato, al centro della sua prova, non ha bisogno di facili ottimismo, ha bisogno della verità di quel silenzio senza parole. Solo quello ha realmente l'autorevolezza per potergli parlare. La presenza e l'amorevole vicinanza necessaria per assistere un malato può essere di grande aiuto quando questa vicinanza rispetti con devozione il dialogo interiore che vive in quella dimensione.

Se questo silenzio è eclatante nelle condizioni di gravità, o per lo meno è più osservabile, potrebbe esserlo meno in quelle malattie dove il futuro, la speranza di un decorso facile e positivo non sembrano minacciate. Eppure quello stesso silenzio carico di nuove domande è presente anche nelle condizioni risolvibili, sebbene si presenti in misura apparentemente più piccola e propositiva. E' la condizione stessa della malattia ad offrire il nuovo silenzio.

Ma allora in questo può essere destato il senso di accoglimento di un messaggio di cui qualsiasi malattia è portatrice, qualunque sia la sua entità.

## **ABBRACCIARE LA MALATTIA E' POSSIBILE?**

Se sia possibile abbracciare la malattia è una domanda. Non può essere un'affermazione. E non può essere un'affermazione perché suonerebbe irriverente ed astratta per coloro che stanno attraversando una condizione di dolore e limitazione. Si può però tentare di delineare cosa significhi abbracciare la malattia, cosa si possa fare per attuare questo, ma, soprattutto, quali doni possa portare il far questo.

Il male fisico viene ad indicarci che una sofferenza non vista sui piani spirituali si è inspessita fino a diventare fisica.

Nelle Costellazioni familiari o sistemiche, ad esempio, ovvero una delle molteplici metodiche olistiche per lavorare profondamente su se stessi, appare molto chiaro come in una realtà sistemica nessun disagio si disperda o si elimini, sia esso apparentemente personale o sia piuttosto appartenente al nostro sistema di riferimento.

La sua memoria è vivente e si trasmette affinché qualcuno possa farne strumento di nuova consapevolezza. Tale disagio vaga, in un certo senso, affinché possa essere accolto e tradotto verso una soluzione intessuta di amore.

Questo significa che la malattia può essere il segno di una sensibilità che accoglie inconsciamente qualcosa o qualcuno che ha molto sofferto e che vuole essere visto per risorgere a nuova luce. Può trattarsi di una persona che fa parte del nostro sistema familiare, anche apparentemente lontana o mai conosciuta, come può trattarsi di un nostro stesso disordine, trauma, o lontana emozione rimossa. Ed è chiaro che le Costellazioni Sistemiche sono una via spesso prodigiosa per avvicinare cause invisibili ed abbracciarle, e questo può essere talvolta risolutivo.

Ma, che si partecipi o meno ad una sessione di Costellazioni sistemiche, di fatto nella parola "abbracciare" esiste una chiave dorata.

Talvolta intercettare le vere cause non significa affatto trovare le verità ultime, perché si raggiunge la consapevolezza che il proprio sistema di riferimento fa parte di sistemi ancora più grandi, dove potrebbero scorgersi cause ancora più lontane da noi.

Significa però agire attraverso atti simbolici, che ricompongano dentro se stessi quella realtà più vasta verso la quale ci si pone con una devozione intessuta di amore e compassione. Questo ci mette improvvisamente in un ruolo attivo, quel ruolo che la malattia stessa ha suscitato, e, aderendo al quale, scaturisce la guarigione, come segno che ciò che doveva essere visto è stato finalmente accolto ed abbracciato con pienezza d'animo.

## LA GRATITUDINE

Abbracciare la malattia può voler dire risvegliare nel proprio cuore una profonda gratitudine per ciò che ci è dato in sorte, tutto, senza distinguo. Risceglierlo nelle nostre profondità come quella condizione di risveglio verso la quale dibattersi e ribellarsi è solo causa di incomprensione.

Si tratta di una gratitudine che ha il sapore di una riconciliazione profonda con il proprio destino, quindi, e con tutti quei nessi, relazioni, persone ed eventi che ne dipingono la trama sottile nel proprio processo biografico.

La malattia ci costringe a fermarci per dare nuovi occhi al nostro cuore, e attraverso il suo silenzio carico di dolore e di domande ci implora di essere ascoltata affinché noi, i prescelti, possiamo farci carico di tradurre quel dolore in un bene supremo. Ma solo nostra è la scelta di accoglierla e di lasciare che il suo silenzio ci parli.

Solo nostra è la scelta di accettare il compito. La malattia ci mostra i contorni di quella missione affidata proprio a noi, come eroi luminosi che possono, attraverso essa, trasfigurare il proprio e gli altrui destini.

Che l'eroe sia riluttante inizialmente davanti alle sue prove è forse proprio uno dei segni della sua grandezza, ma la potenza dell'attuazione avviene solo attraverso la sua accettazione del compito.

I miracoli, le guarigioni inspiegabili e spontanee non sono mai il frutto della casualità o, al contrario, di un intervento divino implorato. I mondi spirituali giungono in soccorso quando una nuova intima comprensione ha illuminato la coscienza di una creatura sofferente, perché ha saputo connettersi all'armonia della vita attraverso la gratitudine, transcendendo ogni significato, ogni interpretazione, ogni spiegazione, e accedendo a quei sentieri segreti che quel silenzio, a lui portato in dono, gli ha indicato.

*Anna Ornella Libutti*

---

**Segui Anna Ornella Libutti su:**

<https://www.facebook.com/movimentidallinvisibile>  
annaornella@gmail.com

# Giancarlo Tarozzi

Nella quasi totalità delle culture antiche la figura del guaritore, dell'Uomo Medicina, coincideva con quella dello sciamano o dell'iniziato: dai druidi del mondo celtico ai sacerdoti egizi, dal buddismo correlato di canoni di medicina agli sciamani siberiani, americani ed australiani fino agli esseni ed agli apostoli del cristianesimo si è sempre assistito ad un'identificazione di colui che detiene i segreti dell'arte terapeutica con colui che lavora in un percorso di evoluzione spirituale o coscienziale.

Solo negli ultimi secoli, ed in particolare nelle culture connesse alle grandi religioni monoteistiche, questa unità si è lentamente persa ed oggi spesso la medicina viene considerata come una vera e propria forma di "carrozzeria" per riparare o migliorare esteticamente il corpo, mentre la "cura dell'anima" è riservata ad un ambito che propone troppo spesso la negazione del corpo visto come inferiore, sporco, sbagliato.

Nelle mie esperienze di viaggio e di ricerca con maestri e sciamani delle più diverse tradizioni e con esponenti delle cosiddette medicine olistiche ho potuto riscontrare come solo un approccio globale all'individuo, considerato come una Coscienza che utilizza il corpo e la mente per fare esperienza nel mondo, può portare ad una guarigione reale e profonda dei sintomi visti come conseguenze di squilibri e disadattamenti profondi.

Un processo di guarigione reale implica allora inevitabilmente una serie di trasformazioni interiori, il recupero di un processo di crescita evolutiva bloccato proprio in conseguenza di quegli eventi traumatici che hanno indotto il corpo a lanciare segnali di richiesta di aiuto, attraverso sintomi e malattie di vario tipo.

Per fare un esempio il Reiki, che seguo ed insegno dal 1990 e cioè fin dalla sua prima comparsa nel nostro paese, propone un approccio di guarigione in cui i sintomi sono del tutto secondari in quanto è l'individuo nella sua globalità ad essere aiutato con trattamenti che innescano una capacità di autoguarigione che si sviluppa sui tre piani dell'individuo stesso: un corpo che riprende a funzionare come veicolo per fare esperienza, una mente che si riequilibra e recupera la sua funzione di "computer di bordo" per elaborare le esperienze stesse, ed uno spirito che si risveglia e riprende a fare esperienza in ogni istante della vita.

In maniera analoga, approcci sciamanici quali la Caccia all'anima consentono di recuperare parti della propria integrità perdute in conseguenza di traumi, i Fiori di Bach consentono di "riprogrammare" l'individuo inviando a livello strutturale nuove informazioni che innescano la guarigione etc.

Il recupero di strumenti e tradizioni che non richiedono di affidarsi a qualcosa o qualcuno di esterno è sempre stato il mio interesse primario per aiutare a riscoprire anche le proprie risorse interiori come premessa di un viaggio verso il proprio Potere Personale.

Interessante notare come dal punto di vista di una guarigione intesa come una trasformazione interiore ed una rimozione delle cause dei sintomi, metodologie apparentemente agli antipodi quali la preghiera (di ogni religione) e la visione quantistica propongano approcci molto più vicini di quello che possa apparire a prima vista.

Preghiera, quindi un'azione totalmente legata al piano spirituale dell'individuo, che necessita uno stato d'animo simbolicamente e non solo rivolto verso dimensioni più alte dell'essere, guarigione, qualcosa di connesso al corpo ed alla mente della persona, e fisica quantistica, cioè una visione della realtà che studia come essa si manifesti grazie alla presenza dell'osservatore, sembrano tre elementi che non abbiano molto in comune.

In realtà, possiamo vederli come connessi. Quando, in qualsiasi religione, in ambiti spirituali, vengono pronunciate preghiere, formule magiche, effettuati rituali per la guarigione di una persona, spesso accade effettivamente una qualche trasformazione.

Nel già citato Reiki, per esempio, in secondo livello è possibile trattare a distanza una persona che ha problemi fisici o emozionali, a volte anche a sua insaputa (come nell'esempio di una persona che si trova in coma) e, anche in questo caso, "qualcosa" succede: i processi di autoguarigione si mettono in moto.

Dall'altro lato, la fisica quantistica (un punto di contatto tra le forme più avanzate di interpretazione scientifica della realtà e visioni che provengono da tradizioni sciamaniche ed iniziatiche di tutto il mondo) propone che sia l'intervento dell'osservatore a determinare l'esistenza di un fatto: l'energia si manifesta in forma fisica, oppure energetica, solo quando viene osservata.

È ovviamente un'interpretazione estremamente semplicistica, ma quello che voglio sottolineare qui è come tutto questo indichi la possibilità che un intervento cosciente e consapevole della Volontà di una persona possa concretizzarsi in eventi concreti: nel caso specifico, la guarigione.

E questo fornisce un significato diverso allo stesso concetto di placebo: non si tratta tanto di una forma di autosuggestione, che produrrebbe altrimenti risultati estremamente limitati nel tempo. In realtà, la ferma convinzione dell'efficacia di una terapia o di un medicamento contribuisce in maniera determinante ai risultati che esso

permette di ottenere.

La coscienza, in tutti questi casi, esercita un'azione specifica sulla realtà concreta. Tornando ancora alla visione quantistica, del resto, i confini tra energia e materia sono estremamente sottili, sono legati soprattutto al modo in cui il cervello interpreta i dati provenienti dalla realtà.

Le conseguenze di tutte queste osservazioni sono sottolineare l'importanza dell'atteggiamento interiore da tenere nei confronti dei propri problemi, delle proprie situazioni. Essere fermamente convinti di star male, di essere sfortunati contribuisce senz'altro a diventare dei "Fantozzi" con annessa nuvoletta dell'impiegato sulla testa.

Anche da questo punto di vista, negli ultimi anni sono stati effettuati molti esperimenti su gruppi di persone invitate per un certo periodo a formulare esclusivamente pensieri positivi e messi a confronto con un gruppo invitato a formulare pensieri negativi e di sfiducia.

Quello che è successo è che il gruppo centrato sul pensiero positivo ha visto accadere statisticamente una quantità di eventi soddisfacenti decisamente maggiore di quella del secondo gruppo.

Questo ha anche altri risvolti: assumere un atteggiamento di vittima, dare la responsabilità alle situazioni esterne di ciò che si è e si vive, rinforza l'impossibilità di esprimere il proprio Potere personale e di crearsi una vita sintonizzata sul piacere di esistere, la gioia e la soddisfazione.

Cambiare nettamente atteggiamento nei confronti della propria vita, delle proprie malattie, o della propria crescita interiore, può portare a ridiventare protagonisti, invece di affidarsi ciecamente alle religioni, ai guru, o a tutti quei movimenti che a partire dalle grandi religioni patriarcali (ebraismo, cristianesimo cattolicesimo, Islam) hanno spostato l'attenzione da quello che nelle culture tradizionali viene chiamato il Maestro interiore, o Scintilla divina che è dentro ognuno di noi, facendo così perdere completamente il contatto con la capacità di creare la propria vita e la propria crescita e contribuendo a fare dell'essere umano l'animale di questo pianeta con la maggior quantità di malattie e disturbi psicofisici.

E un elemento fondamentale per liberarsi dal "bisogno" di star male e soffrire è sostituire al principio della sofferenza, tanto caro alle religioni patriarcali, quello di una guarigione ed una crescita basate sul principio del piacere e dell'armonia.

L'Universo nel quale ci troviamo a vivere ha infatti, come principio fondamentale la spinta verso l'armonia e l'interazione, a partire dall'energia che a livello quantico

sceglie come manifestarsi solo quando viene osservata, fino alla rete di interdipendenze che permette la vita sul nostro pianeta, basata su un equilibrio tra tutte le sue manifestazioni minerali, vegetali ed animali.

Su un piano più globale, questa può essere considerata una molla fondamentale del processo evolutivo: ciò che fa male è sgradevole (agli esseri umani non piace il sapore degli escrementi o della carne marcia perché si tratta di sostanze nocive, gli stessi sapori possono essere attraenti per avvoltoi od insetti per cui queste sostanze sono sane...) Il dolore, la malattia sono segnali di squilibri da risolvere per ristabilire il corretto funzionamento dell'organismo...

Dall'altro lato, le sensazioni piacevoli corrispondono a condizioni sane. Un animale, un cane od un gatto per fare esempi vicini a noi, sa perfettamente quale erba mangiare quando ha problemi digestivi e curarsi. È semplicemente guidato dall'ascolto intuitivo delle sensazioni corporee.

Nella razza umana, ad un certo punto, si sono sviluppati culti e religioni che hanno iniziato ad esaltare la sofferenza come molla evolutiva, pervertendo così completamente la relazione tra essere umano e Natura. Personalmente, continuo a sostenere che un principio divino che stabilisse che per realizzarsi bisogna soffrire sarebbe imperfetto ed anti evolutivo, completamente staccato dal principio di Amore ed Armonia che muove questo Universo...

Gli insegnamenti tradizionali propongono, infatti, un processo evolutivo che dall'energia si è manifestato in materia per iniziare poi un percorso verso la consapevolezza nella piena armonizzazione di Corpo, Mente e Spirito.

Se consideriamo un'immagine figurata, possiamo pensare al nostro corpo come veicolo per agire e fare esperienza e alla nostra mente come computer per elaborare i dati dell'esperienza stessa. Lo Spirito non è altro che il protagonista di ogni esperienza, che utilizza i dati e le informazioni che riceve da corpo e mente.

Negare la preziosità di questi due strumenti significa in ultima analisi privare lo Spirito della possibilità reale di crescere e svilupparsi.

Recuperare un rapporto sano con la propria sessualità e la propria passione è allora il primo passo per riappropriarsi di un rapporto diretto con il Principio del Piacere attraverso il corpo, innescando processi di guarigione che sono conseguenza del riprendere a scorrere di un'energia bloccata per molti anni nella struttura psicofisica dell'individuo. Una persona sana, in armonia con se stessa e con gli altri, non avrà nessun bisogno di cercare surrogati del Principio del Piacere in droghe o perversioni di vario tipo...

Rendersi conto di essere immersi in un oceano di vita e di sensazioni permette di riaprire la propria pelle, il proprio confine con l'esterno, rigenerarsi, recuperando le innumerevoli informazioni che in ogni istante la realtà ci manda, e costruire così le proprie fondamenta per poi slanciarsi verso l'alto.

Nelle culture sciamaniche e matriarcali, nelle quali questi concetti sono la realtà quotidiana concretamente vissuta, la grande maggioranza dei problemi, dei contenuti stressogeni e delle patologie presenti in occidente sono del tutto sconosciuti...

Negli ultimi anni ho avuto spesso occasione di approfondire e prendere contatto con gli insegnamenti della tradizione Kahuna delle isole Hawai'i. Tra le molte cose insegnate dai saggi che ancor oggi propongono questa visione millenaria nell'arcipelago del Pacifico, esiste il concetto che ognuno vive in una realtà che è la rappresentazione esatta nelle proprie convinzioni (noi diremmo inconsce) della propria mente.

Ciò di cui siamo fermamente convinti, non solo influenza ma determina concretamente il mondo in cui viviamo, per cui sarebbe possibile affermare che ogni essere umano vive in una realtà diversa da quella di chiunque altro. Questo concetto spiega e conferma il concetto, per esempio di pensiero positivo, il successo di alcune tecniche "magiche" o paranormali etc.

La fisica quantistica afferma che a partire dagli stadi più infinitesimali, l'energia sceglie in un istante se e come manifestarsi come materia solo in presenza di un osservatore esterno.

È tutto questo ci porta di nuovo all'effetto placebo: la possibilità che l'efficacia di una medicina o una terapia sia influenzata dalla fiducia profonda di chi la utilizza. Il termine "placebo" viene spesso utilizzato come sinonimo di qualcosa che non serve a niente o quasi.

E se invece... come affermano i Kahuna e molte altre tradizioni dell'antichità, l'efficacia di un sistema terapeutico dipendesse quasi esclusivamente dall'effetto placebo, cioè la profonda convinzione che una sostanza o terapia guarisca, stimolasse quelle risorse di autoguarigione che letteralmente rimodellano la realtà, risanando lo squilibrio espresso dalla malattia o un sintomo?

Molte delle tecniche che insegno, quali per esempio il Reiki, le tecniche sciamaniche, la stessa One Experience, devono del resto una gran parte della loro efficacia proprio alla partecipazione cosciente e consapevole nel proprio processo di guarigione e crescita.

Ancora una volta guarigione e crescita, si avvicinano fino a fondersi. Una vera e reale guarigione non può prescindere da una mutata consapevolezza nell'affrontare la propria vita, e al tempo stesso crescere significa inevitabilmente eliminare alla fonte il motivo di esistere dei sintomi con i quali il corpo e la mente segnalano il loro disagio.

Recentemente mi è capitato di rivedere “Essi vivono”, un vecchio film di John Carpenter del 1988. Al di là della trama, purtroppo anche troppo attuale, sui condizionamenti occulti che limitano e condizionano la libertà individuale, servendosi soprattutto dei mass media, spingendo gli esseri umani a “dormire” e sognare soltanto beni e successo materiale, lasciandosi guidare da un potere, alieno, c'è stata una scena che mi ha fatto riflettere ancora una volta sugli equivoci, creati spesso ad arte, che circondano la crescita spirituale.

In questa scena il protagonista, che dispone di occhiali che gli consentono di vedere realmente ciò che ha intorno al di là delle illusioni e di smascherare quindi la finzione della realtà, invita inutilmente altre persone a indossarli per “vedere”. Questa proposta viene rifiutata e definita assurda al punto che per convincere un amico ad aprire gli occhi è costretto a ricorrere addirittura ad un combattimento fisico.

Solo dopo questo intervento “di forza”, l'amico accetta di mettere gli occhiali e scopre la realtà; da quel momento, la sua vita cambia completamente.

Se da un lato questa può sembrare l'ennesima rivisitazione del mito della caverna di Platone, la differenza sostanziale sta proprio nel “combattimento”. Negli ultimi anni una frangia consistente del movimento new age ha proposto una visione onirica, sognante della crescita interiore.

Tra profezie, iniziazioni indiane dell'ennesima incarnazione di Cristo o dell'ennesimo maestro di verità assoluta, canalizzazioni del comandante intergalattico di turno e tanti, troppi discorsi sui chakra, suoi corpi sottili, sulle vibrazioni... i modi per sognare la propria evoluzione e definirsi spirituali, magari collezionando attestati di partecipazione a seminari, non mancano certo.

Tornando all'esempio del film, se da un lato la tendenza dello spirito ad esprimersi e manifestarsi è un aspetto fondamentale di questa realtà apparente, dall'altro un'evoluzione molto articolata dell'egocentrismo, unita ad una cultura che esalta e spinge all'attaccamento alle cose materiali, rende oggi più che mai difficile iniziare realmente la scalata della propria montagna interiore.

E molto spesso ciò accade soltanto quando la Realtà, o qualcuno che ha scelto di condividere con altri i propri “occhiali”, crea un'azione di disturbo all'illusione del sonno interiore.

Ho avuto molte volte occasione di incontrare persone che mi hanno chiesto di condividere con loro le esperienze del mio percorso di crescita; non appena, però, si sono trovati di fronte a provocazioni che hanno messo in luce i loro schemi di attaccamento, molti si sono allontanati riprendendo a sognare magari i miti del Signore degli Anelli o della ricerca del Graal.

Personalmente, ringrazio e continuo a ringraziare tutti quei maestri che mi hanno messo e mi mettono quotidianamente di fronte alle mie contraddizioni. So per esperienza personale quanto sia facile “riaddormentarsi” e lasciarsi alle spalle risultati di consapevolezza ottenuti magari un attimo prima.

Come insegna la stessa alchimia, è dagli escrementi e dal piombo che inizia il percorso verso l'oro.

*Giancarlo Tarozzi*

---

**Segui Giancarlo Tarozzi su:**

<http://www.sciamanesimo.eu/one-experience/>

<http://www.sciamanesimo.eu/corsi/caccia-allanima/>

<http://www.sciamanesimo.eu/reiki-2/>

<http://www.viveresessualmente.com/>

<http://www.verdechiaro.com/catalogo/padroneggia-le-tue-relazioni/>

# Josè Scafarelli

## La Formula di Auto-Guarigione Multidimensionale in 3 fasi

La Malattia è uno dei nostri più grandi Maestri.

La Malattia è una delle più diffuse porte di accesso al mondo della Spiritualità.

Eh si... perchè se la nostra Anima vuole comunicarci qualcosa e noi non siamo disposti ad ascoltarla, lei è costretta a trovare modi sempre più incisivi per attrarre la nostra attenzione verso il suo messaggio.

Ecco cos'è la Malattia: un mezzo attraverso il quale l'Anima ci forza ad ascoltare il messaggio che noi abbiamo ignorato con tutte le nostre forze, fino ad ammalarci.

Come dice Claudia Rainville - Biologa francese - "Ogni Sintomo è un Messaggio".

Il senso è che ogni sintomo (=malattia) è un messaggio del nostro inconscio, che vuole dirci qualcosa.

Infatti, la malattia è solo un effetto, la causa è un'altra: il nostro inconscio ha provato in tutti i modi a dirci qualcosa e noi non abbiamo ascoltato quel messaggio.

E allora?

E allora o ci decidiamo ad interpretare il messaggio, oppure la malattia peggiora.

C'è anche un'altra strada: prendere qualche farmaco che ci porterà a spostare il problema su qualche altro organo...

Quindi non si sfugge, o finiamo per ascoltare il messaggio del nostro subconscio, oppure siamo fregati.

Per spiegarmi meglio, ti faccio un esempio:

Immagina di essere in automobile... la spia della benzina indica che siamo in riserva... tu vedi la spia arancione e allora per risolvere il problema prendi un martello e dai delle mazzate sul cruscotto, finchè la spia non si spegne.

Hai risolto il problema?

No: alla fine la macchina ti lascerà comunque a piedi... come mai?

Perchè hai "risolto" il sintomo (la spia), non hai affrontato il vero problema, cioè il serbatoio vuoto!

Prendere a martellate il cruscotto è ciò che facciamo ogni volta che la malattia ci porta un messaggio e noi rispondiamo con un farmaco.

E allora, come Cosa posso fare concretamente per migliorare il mio stato di salute e andare verso la guarigione?

Prima di risponderti, voglio fare una precisazione...

Non sono un medico.

Ho studiato legge per 10 anni e dopo essere diventato avvocato, ho abbandonato la professione, per dedicarmi anima e corpo al Progetto Ricchezza Vera, che è il percorso di Consapevolezza verso la Ricchezza materiale.

E quindi non ho studiato medicina all'università... e quindi non sono un esperto di malattia.

Ma sono un esperto di benessere.

Questo mi ha portato a conoscere molto, molto bene le dinamiche emotive, energetiche e mentali che portano al benessere o alla malattia... dalla sofferenza all'auto-guarigione.

Quindi, tornando alla domanda precedente... Cosa posso fare concretamente per migliorare il mio stato di salute e andare verso la guarigione?

Mi farebbe molto piacere darti una formula per guarire in 1 minuto da qualsiasi malattia, ma vista la natura stessa della malattia, questo non è possibile, semplicemente perchè la causa di ogni malattia è assolutamente soggettiva.

Mi spiego: guarire da una qualsiasi malattia richiede un lavoro interiore ed uno fisico (ora li vediamo insieme), e la guarigione dipende solo dal modo in cui vengono svolti questi 2 tipi di lavoro.

Se il lavoro viene svolto in modo profondo, vero e sincero, allora si può guarire anche istantaneamente (e qui siamo al livello dei miracoli).

Se il lavoro viene svolto in modo blando e superficiale, allora la guarigione la si può avere in tempi molto più lunghi, oppure – ovviamente – si può anche non ottenerla.

Bene, allora veniamo all'aspetto più pratico di questo capitolo e vediamo la **Formula di Auto-Guarigione Multidimensionale**.

Noi siamo esseri multidimensionali e viviamo in un universo multidimensionale.

Allo stesso modo, le nostre malattie sono multidimensionali e vanno guarite in modo multidimensionale.

Quando uso il termine multidimensionale intendo rifarmi al concetto per cui dobbiamo autoguarirci a livello fisico, mentale ed emotivo.

Ci sono anche altri livelli, ma questa formula è basata su questi 3 livelli e tanto basta per farci passare qualsiasi malattia e per non farcela tornare mai più.

Sembra impossibile, vero?

Bé, se sia possibile o impossibile, dipende proprio dalla prima delle 3 fasi:

### **1. Livello Mentale**

La nostra mente è un vero gioiello. E' probabilmente lo strumento più potente che abbiamo al nostro servizio e se non sappiamo come usarla, può anche essere il più tremendo dei flagelli per il nostro benessere, cosa che purtroppo si verifica nel 100% delle persone che non hanno mai iniziato un Percorso di Consapevolezza.

Eh si, perchè è come un Elicottero Boeing AH-64 Apache armato di missili nucleari. Una figata, no?

Bé... è una figata se lo metti in mano ad un pilota di elicotteri... se invece lo metti in mano ad un bambino di 4 anni, può fare parecchio male (agli altri, ma soprattutto al bambino).

La mente funziona allo stesso modo: dobbiamo assolutamente imparare a padroneggiarla.

Infatti, se la mente ha deciso che si guarisce solo andando dal dottore e prendendo le medicine, il nostro corpo non potrà mai guarire.

Se la mente ha deciso che la Guarigione Istantanea è impossibile, allora stai sicuro che il corpo avrà sempre bisogno di tempi lunghi per la guarigione.

Insomma, poiché la mente fa in modo di avere sempre ragione, se crede in qualcosa, allora finirà per crearla... solo per poter dire alla fine “hai visto? Avevo ragione!”.

Sì, lo so che può sembrare stupido... ma è proprio così che funziona la mente... diceva Henry Ford: “Che tu creda di farcela o di non farcela, avrai sempre ragione”... il concetto è lo stesso.

Attenzione: qui non parlo di credenze che stimolano le nostre emozioni e quindi se crediamo in qualcosa, allora ci mettiamo in azione... qui parlo di qualcosa di molto più profondo, di molto più mistico... parlo del nostro potere quantico di creare la Realtà.

Eh sì, perché noi questo potere ce l'abbiamo!

Solo che ci hanno insegnato che la nostra vita la determinano “il caso”, “gli eventi”, “gli altri”, quindi creiamo una realtà in cui siamo vittime di queste cose.

Ma la verità è che noi non siamo delle vittime: noi siamo dei Creatori!

Chiariamoci: se crediamo di essere delle vittime, lo siamo!

Ma solo perché in realtà noi creiamo una realtà da vittima... non perché lo siamo veramente! (spero di essermi spiegato)

Quindi il primo livello su cui lavorare è proprio quello Mentale: se non crediamo che sia possibile la guarigione, l'auto-guarigione, la guarigione istantanea, la guarigione senza medici e medicinali... allora non potremo creare nulla di tutto questo.

Quindi ad esempio, sarebbe importante installarsi il programma “E' Possibile auto-guarirsi”

Ok, ok, lo so che non è facile da installare come credenza... (del resto anche “facile” e “difficile” sono credenze), però tu inizia a ragionare e vivere da Creatore e abbandona per sempre il ruolo di Vittima.

Questo passaggio da Vittima a Responsabile è un salto quantico ENORME.

Inizia ad entrare in questa mentalità: se comprendi che sei stato tu a volere la malattia e a crearla, comprenderai presto anche che sei tu che hai il potere su te stesso di

permettere la guarigione.

Per esempio, l'ascolto di audio che contengono delle Riprogrammazioni Energetiche possono aiutare tantissimo a superare questo primo Livello Mentale.

## 2. Livello Fisico

Secondo i miei studi, le fonti di malattia provengono più o meno direttamente quasi sempre da queste 3 cose:

- Cattiva Alimentazione
- Mancanza di Idratazione
- Parassiti

Diceva Ippocrate: “*Fa* che il *cibo* sia la *tua* medicina e che la medicina sia il *tuo cibo*.” e aveva ragione.

Ci hanno insegnato che il cibo ci da energia.

La verità è che il cibo toglie energia al corpo.

Soprattutto se il cibo non è quello che è indicato per il nostro corpo.

Qui la questione è soggettiva, perché per capire quale sia l'alimentazione perfetta per te, ci vorrebbe una biorisonanza.

Però, in linea generale, possiamo dire che NON ci fa bene:

- qualunque cibo che contenga glutine (anche se non sei celiaco)
- per togliere ogni dubbio, fanno male: pane, pasta, pizza, dolci, bevande zuccherate, etc.
- lo zucchero raffinato e quello di canna (passa ad usare la Stevia)
- il latte di mucca e derivati (passa al latte di riso o di cocco)
- carne (pare che ci sia qualche eccezione, ma se dovessi ammalarmi, non ci penserei proprio a consumare carne)
- cibi con conservanti
- frittiture

Ci sarebbe da dire molto altro, ma se già ELIMINI tutto questo, il tuo corpo gioisce. E allora cosa mangiare?

Dove le prendo le proteine?

Le proteine vengono assunte per essere poi trasformate in amminoacidi... quindi se assumiamo direttamente amminoacidi, allora siamo a posto.

Le verdure verdi a foglia larga sono ricchissime di amminoacidi.

Infatti, una alimentazione ideale, dovrebbe essere ricchissima di verdure di tutti i tipi, frutta, e poco altro.

Quotidianamente mi faccio frullati ricchi di verdure di stagione, frutta e duperfoods in polvere (tipo Baobab, Acai, Maca, Spirulina, cacao, etc).

I pranzi a casa nostra sono sempre a base di verdure cotte e crude, più legumi. Mangio poco pesce.

Ecco, non è che voglio dire che questa dieta vada bene per tutti, ma è solo per darti un'idea di come sia una buona nutrizione.

Una nutrizione come questa, ti consente di alcalinizzare il tuo corpo.

Sappi che quasi tutte le malattie proliferano in ambienti ACIDI.

Addirittura su internet si parla molto dell'uso del bicarbonato di sodio per guarire dal cancro.

Sinceramente non so se questo sistema sia valido, ma in linea teorica fila liscio: il cancro prolifera in ambienti acidi, bevendo bicarbonato alcalinizziamo il nostro corpo e quindi le cellule cancerose dovrebbero regredire.

Per fortuna non ho mai dovuto testare questa cosa, ma ricorda che per guarire da qualsiasi malattia, avere il PH alcalino è fondamentale.

Un altro motto che mi è sempre piaciuto è “Se hai mangiato fino a star male, digiuna fino a star bene”.

Il digiuno di 24 ore è una cosa molto tosta da fare, ma il corpo ti ringrazierà a lungo.

Se mi ammalassi, la prima cosa che farei sarebbe un bel digiuno.

Mentre ti scrivo è il mio giorno di digiuno con solo acqua.

La mente soffre, perché desidera...

Il corpo ringrazia, perché è a riposo e si sta ricaricando alla grande! :)

Riguardo la mancanza di idratazione, questa è una cosa che ho imparato sulla mia pelle.

Molto, molto, molto spesso, certe malattie vengono generate dalla mancanza di acqua.

Ad esempio, l'otite e la sinusite derivano dall'inaridimento del canale che collega naso e orecchie.

La pelle irritata (in qualunque parte del corpo), deriva dalla mancanza di idratazione. Come mai?

Perchè siamo abituati a bere poco. Troppo poco.

Normalmente dovremmo bere ALMENO 3 litri di acqua al giorno.

Provaci.

Provaci per 1 solo mese e poi vedrai i risultati!

Soprattutto se stai cercando di guarire da qualcosa: inizia a bere 3 litri di acqua al giorno.

Se trovi un'acqua con il PH alcalino, è meglio.

Normalmente abbiamo un PH di 7.2, quindi, per alzare il PH, potrebbe andare bene un'acqua dal PH 8, a salire.

Riguardo i Parassiti, qui il discorso sarebbe molto lungo, quindi ti rimando agli studi della dottoressa Hulda Clark.

Non sottovalutare questa cosa, perché il 90% delle malattie derivano dall'infestazione del nostro corpo dai parassiti.

Sono loro che amano sguazzare nel PH acido, sono loro che si nutrono di zuccheri e glutine... sono loro che ti fanno venire la fame compulsiva.

Nei nostri Ritiri di Purificazione Energetica che facciamo con l'EnergetiClub, usiamo dei macchinari specifici che ripuliscono il corpo dai parassiti.

Certo, poi basterà mangiare qualsiasi cosa per farli rientrare nell'organismo, però è molto importante fare almeno una volta una ripulita generale di tutti i parassiti che ci hanno accompagnato dalla nascita, fino ad oggi.

Infine, per chiudere il paragrafo sul livello fisico, ti suggerisco di attivarti fisicamente: se fai sport almeno una volta al giorno, aiuti tantissimo il tuo organismo ad affrontare qualsiasi malattia.

### 3. Livello Emozionale

Una volta sistemati il livello fisico e mentale, è molto più semplice affrontare la questione dal punto di vista Emotivo.

Questo è probabilmente il livello più tosto da risolvere.  
Però è anche il nucleo più profondo della malattia.

Se ricordi l'esempio dell'automobile, guarire le emozioni è come fare il pieno di benzina.

Il famoso messaggio del nostro subconscio si riferisce proprio alla causa emotiva della malattia.

Anche qui il discorso è lungo e complesso, per cui ti rimando allo studio dell'ottimo testo di Claudia Rainville: “Metamedicina – Ogni sintomo è un messaggio”.

In questo testo c'è una parte introduttiva tutta da studiare, più una spiegazione del significato di ogni malattia e di ogni zona del corpo interessata dalla malattia.  
Infatti non è un caso che una malattia abbia attaccato il fegato, piuttosto che il cuore.

Una volta conobbi una ragazza che in un momento di apertura, mi confessò di avere un cancro al seno.

Andammo a vedere su Metamedicina cosa significasse e il libro diceva che il cancro al seno deriva dalla sofferenza per il distacco da un familiare.

Infatti, siamo in prossimità del chakra del cuore, che ha a che fare con gli affetti e la famiglia.

Questa ragazza sobbalzò dalla sedia! Si era appena resa conto che il suo cancro aveva iniziato a manifestarsi subito dopo che suo fratello era andato a vivere all'estero!  
Quindi, la sua sofferenza emotiva doveva essere elaborata... ma lei aveva ignorato questo problema, finché il suo corpo non ha iniziato a manifestarle il dolore attraverso la malattia.

E' veramente sorprendente la precisione con cui ci parla il corpo...

Comunque, giusto per chiudere con questa storiella, la ragazza – che aveva un tumore di 5 cm – tornò dalle vacanze e in un solo mese (in cui elaborò la sua sofferenza per il distacco dal fratello), vide ridurre il cancro al di sotto del livello di allarme.

Insomma, è guarita!

Mi ha raccontato che i medici quasi non ci credevano... fu una soddisfazione immensa! :)

Questo è ciò che puoi fare anche tu, se un giorno dovessi affrontare una malattia.

La guarigione è sempre alla tua portata, perché sei TU il Creatore della tua vita.

Perciò entra sin da subito nella visione Responsabile di Creatore Consapevole e crea una vita ricca di benessere e salute.

Questo è ciò che ti auguro! :)

1abbraccio

*Josè Scafarelli*

---

**Josè Scafarelli:** Autore e Ricercatore che ha focalizzato i suoi studi sul rapporto tra Ricchezza e Spiritualità, che hanno dato vita al Percorso di RicchezzaVera che è "La via spirituale verso la ricchezza materiale".

**Segui José Scafarelli su:**

[www.RicchezzaVera.com](http://www.RicchezzaVera.com) - Il Tuo Percorso di Consapevolezza verso la Ricchezza Materiale

[www.EnergetiClub.com](http://www.EnergetiClub.com) - Il primo e unico Club Online in cui trasformi la vita (esteriore) Riprogrammando le Tue Energie (interiori)