

**Caro lettore, grazie per averci scelto!
Questa dispensa in formato elettronico
ha lo scopo di introdurre argomenti,
per noi, utili e importanti allo sviluppo
della Coscienza.**

**Rappresenta, inoltre, un sostegno
economico che ci permette di
proseguire in questa opera divulgativa.
Per questo ti chiediamo cortesemente,
di evitarne una diffusione gratuita.**

Buona lettura!

Titolo: *Il pensiero che cura. Effetto placebo, nocebo e autoguarigione*

Autore: Marcello Pamio

Edizione: settembre 2009

Tutti i diritti riservati:

©2007 Il Nuovo Mondo edizioni

Via del Cristo 40 - 35127 Padova (PD)

Telefono e Fax 049 8024536

www.disinformazione.it - info@disinformazione.it

Libri e Dispense già pubblicati, dello stesso autore:

“*Il lato oscuro del Nuovo Ordine Mondiale*”

“*Manifesto contro la televisione*”

“*Cancro Spa*”

“*La Bioelettronica di Louis-Claude Vincent*”

“*Il Segreto Occulto degli Illuminati*”

“*Videogiochi Violenti: la fabbrica dei piccoli mostri*”

“*Come mai siamo sempre più malati?*”

Libri, Dispense e Quaderni già pubblicati di altri autori:

“*Bambini Iperattivi tra psicofarmaci ed educazione*” (G. Peccarisio)

“*Educazione della prima infanzia*” (G. Peccarisio)

“*Malattie Infantili*” (G. Peccarisio)

“*La Forza dei Sentimenti*” (G. Peccarisio)

“*Evoluzione Storica della Coscienza*” (G. Peccarisio)

“*Ereditarietà ed Individualità*” (G. Peccarisio)

Richiedi il catalogo gratuito delle pubblicazioni

al numero telefonico 049 8024536

o tramite e-mail info@disinformazione.it

Marcello Pamio

Il pensiero che cura

Effetto placebo, nocebo e autoguarigione

Guarigione e Autoguarigione

L'importanza della *Vis Medicatrix Naturae*

“Come non è lecito curare gli occhi senza pensare alla testa, né la testa senza includere il corpo, così non è lecito curare il corpo senza l'anima”.

[Socrate]

“*Medicus curat, natura sanat*”: il medico cura e la Natura guarisce! Questo detto riassume perfettamente quale dovrebbe essere lo scopo principale della medicina: assicurare agli esseri umani le condizioni interne ed esterne (il terreno biologico che vedremo dopo) più favorevoli all’azione delle forze di autoguarigione. Forze che ognuno di noi possiede. Se non esistesse la cosiddetta *Vis Medicatrix Naturae*,¹ cioè quella naturale forza risanatrice che ogni essere vivente ha, la medicina sarebbe totalmente impotente. Infatti, quando le condizioni sono ottimali (terreno biologico), gli organismi malati, tendono a guarire mettendo in azione proprio quelle forze di autoguarigione.

Secondo la Medicina omeopatica, la “*Legge di Guarigione descrive il modo con cui la forza vitale (Vis Medicatrix Naturae) di ogni organismo reagisce alla malattia e ripristina la salute*”.²

Quando la forza vitale di una persona è così debole e compromessa che non riesce più ad essere stimolata o incrementata dall'esterno, allora si parla di malattia incurabile.

Malattia incurabile significa (forse) curabile dall'interno, e infatti sono numerosissimi i casi non spiegabili con le normali indagini scientifiche che proprio per questo vengono definiti “miracoli”. Ma cos’è miracolo se non la manifestazione dell’incredibile potenza di autoguarigione?

In una prospettiva olistica, è noto da tempo anche alla medicina che ogni vera guarigione scaturisce dal corpo stesso e che è il malato, non il medico, il vero responsabile nel cercare di riacquistare la salute.

Un principio chiave è che il prendersi le proprie responsabilità per quanto concerne la propria vita e il proprio stile cognitivo è molto più importante che appoggiarsi a uno specialista perché questi se ne facciano carico. Nessun dottore ha mai guarito nessuno!³

¹ “*L’arte di vedere*”, Aldous Huxley, 1943, ed. Adelphi

² “*Approccio metodologico all’omeopatia*”, Dottor Roberto Gava, ed. Salus Infirmorum, Padova

³ “*Super Immunità*”, pag. 264, Dottor Paul Pearsall, ed. Armenia 1987

Essere responsabile della situazione significa che ci riconosciamo quali creatori di ciò che viviamo, non nel senso che abbiamo creato deliberatamente quella situazione, ma che bisogna accettare e riconoscere che il nostro pensiero, il nostro sentire e i nostri atteggiamenti hanno generato la situazione felice o infelice che ora stiamo vivendo. La ‘*legge della responsabilità*’ non ha nulla a che vedere con il merito o la punizione, con la fortuna o la sfortuna, con la giustizia o l’ingiustizia, o peggio ancora, con la colpa: riguarda solo il concatenarsi delle cause e degli effetti.⁴

Iniziamo quindi col prendere coscienza che abbiamo al nostro interno tutte le forze, tutte le potenzialità per guarire qualsiasi male, e poi prendiamo in mano la nostra vita senza fuggire, anche perché cercando di fuggire una situazione che ci fa male, fuggiamo anche da ciò che ci consentirebbe di liberarcene!⁵

“Il saggio deve considerare la salute come la più grande benedizione e imparare ad approfittare della malattia utilizzandola per pensare”. [Ippocrate di Cos]



⁴ “Ogni sintomo è un messaggio”, pagg. 16-17, Claudia Rainville, ed. Amrita

⁵ Idem, pag. 39

Malattia e sintomo

I sintomi dovrebbero essere visti come il linguaggio che il corpo usa per avvisarci che sta affrontando un pericolo o una condizione di disagio.⁶

Non solo, ma i sintomi testimoniano in noi un ‘potere reattivo’ che potremo anche definire come ‘forza vitale’ (la *Vis Medicatrix Naturae* vista prima) il cui compito è quello di reagire agli stimoli provenienti dall’interno e dall’esterno.

Il sintomo è la manifestazione visibile del potere reattivo dell’organismo, e possiamo a questo punto aggiungere che ‘il sintomo è la manifestazione visibile di un disagio invisibile’. Tale concetto non è discordante con quanto detto prima: la malattia è un sintomo visibile, cioè un segnale tangibile, che il corpo ci sta dando per farci prendere coscienza della perdita di armonia, della perdita di un certo equilibrio. Per tanto la malattia può essere vista come un *messaggero* che ci sta portando a coscienza un problema.

Potrà sembrare incredibile, ma *il sintomo è amico della salute!*⁷ Sta a noi interpretare o meno il significato di questo messaggio, e la sua decifrazione implica la vera guarigione, tutto il resto conta poco.

La medicina ufficiale alopatica (detta così perché ‘cura’ i sintomi con i contrari), fa esattamente quello che non si dovrebbe fare: eliminare con la chimica proprio i sintomi, i segnali d’allarme. Il risultato è un momentaneo miglioramento, ma non la guarigione.

Certamente antidolorifici, antinfiammatori, cortisonici e antibiotici sono in grado di cambiare temporaneamente lo stato di salute: far sparire i dolori, l’infiammazione, l’eritema, e uccidere tutti i batteri, ecc., ma la causa che ha originato il tutto è stata rimossa? Cos’ha generato quei dolori, l’infiammazione, l’eritema e la proliferazione di microrganismi?

Se non comprendiamo la radice del problema, la matrice originaria - interpretando il vero significato della malattia - non potremo mai sperare di guarire veramente; potremo stare meglio, magari migliorare un po’, ma non guarire. Ecco perché i risultati apparenti della medicina alopatica sono seguiti da peggioramenti e/o da cambiamenti di strada della patologia stessa: se prima avevamo un problema ai polmoni, poi ci troviamo con problemi all’intestino crasso, per fare un semplice esempio.

⁶ Idem, pag. 13

⁷ Idem, pag. 14

La guarigione, è solo autoguarigione, e si manifesta nel momento in cui cerchiamo con coraggio, umiltà e onestà la fonte del problema, l'origine, e cosa fondamentale: *cambiamo atteggiamento*.

I dottori Elmer e Alice Green hanno analizzato 400 casi di *remissioni spontanee* del cancro (le cosiddette guarigioni miracolose), riscontrando un unico fattore in comune: prima che la remissione si verificasse, tutti questi malati *avevano mutato il loro atteggiamento*, e in modi diversi, avevano ricominciato a sperare, guardando la loro situazione con occhi più sereni!

Vedremo più avanti, quanto sia importante affrontare la malattia, cioè il segnale della perdita di un qualcosa, in maniera positiva e assolutamente *fiduciosa*.



Effetto placebo e nocebo

Il termine ‘*Placebo*’ è il futuro del verbo latino ‘*placere*’, e significa letteralmente ‘*piacerò*’. Si tratta di una sostanza inerte, priva di qualsiasi principio attivo terapeutico, o di un provvedimento non farmacologico (consiglio, conforto, atto chirurgico non invasivo, ecc.) che provoca un effetto positivo su un sintomo o addirittura su una malattia.

Studi in ‘*cieco*’ (dove il paziente non sa cosa sta prendendo) hanno dimostrato in patologie con una rilevante componente psicosomatica (come emicrania, insonnia, ecc.) un effetto placebo fino all’80%. Studi in ‘*doppio cieco*’ (sia il paziente che il medico che somministra non sono a conoscenza) hanno dimostrato che raddoppiando la dose di placebo si ottengono risultati terapeutici migliori di quelli con dose normale.

Questo incredibile fenomeno, che non è psicologico, è conosciuto da moltissimo tempo, ma oggi si ritiene che fino al 60% dei progressi ottenuti con un trattamento (qualsiasi esso sia) possano essere dovuti a una risposta placebo!

Il biologo molecolare Bruce Lipton, autore del best seller “*La Biologia delle credenze: come il pensiero influenza il DNA e ogni cellula*” chiama l’effetto placebo, ‘*effetto credenza*’ per sottolineare come le nostre percezioni, vere o false che siano, hanno lo stesso impatto sul nostro comportamento e sul nostro corpo. Egli è totalmente a favore dell’effetto credenza (placebo) perché costituisce una prova sorprendente della capacità di autoguarigione dell’essere umano.

«*Il motivo per cui la mente è stata così trascurata dalla medicina ufficiale non è solo il pensiero dogmatico, ma sono anche considerazioni economiche. Se il potere della mente può davvero guarire il corpo, perché andare dal medico; e, cosa ancora più importante, perché avere bisogno di farmaci?*»⁸

Non a caso le ‘*lobbies del farmaco*’ studiano attentamente i pazienti che reagiscono alle pastiglie innocue di zucchero (placebo), ma non a scopo di conoscenza, ma semplicemente per poi escluderli dalle sperimentazioni cliniche! Coloro che lavorano per la malattia invece che per la salute delle persone, vedono la pillola zuccherina - che si dimostra più efficace del farmaco - come una minaccia economica, e infatti lo è.

⁸ “*Placebo: l’effetto delle credenze*”, dal libro “*La Biologia delle credenze: come il pensiero influenza il DNA e ogni cellula*”, Dottor Bruce Lipton, ed. Macro

Crollerebbe il palcoscenico se la massa venisse a sapere che miliardi di dollari e anni di ricerche non hanno confronto con uno zuccherino!

Uno studio della *Baylor School of Medicine* pubblicato nel 2002 nel *New England Journal of Medicine* ha valutato gli interventi chirurgici su pazienti affetti da gravi dolori alle ginocchia [Moseley et al. 2002]. I pazienti vennero divisi in tre gruppi. Nel primo il dottor Moseley raschiò la cartilagine danneggiata del ginocchio; nel secondo, mise a nudo l'articolazione, eliminando del materiale ritenuto causa dell'infiammazione (entrambe tecniche accettate dalla chirurgia ortopedica ufficiale). Il terzo gruppo invece fu sottoposto a un 'finto' intervento: i pazienti vennero anestetizzati, subirono tre piccole incisioni di routine e il dottore durante l'operazione, durata 40 minuti, parlò come di routine. A tutti e tre i gruppi fu prescritta la medesima terapia postoperatoria e di riabilitazione.

I risultati furono sorprendenti: il terzo gruppo, quello placebo che non è stato operato, migliorò esattamente come gli altri due, e alcuni di loro tornarono addirittura a giocare a basket!

La *convinzione*, la *credenza* di essere stati operati, nell'esempio qui sopra, ha fatto superare un problema fisico al ginocchio!

Possiamo ancora affermare che l'Effetto placebo è di tipo psicologico?

Sappiamo ancora poco del vero meccanismo che sta a monte di simili e inspiegabili guarigioni, la cosa che si sa per certo è che si tratta di un fenomeno esistente, la cui potenzialità intrinseca è dentro ognuno di noi.

Effetto Nocebo

Se il pensiero positivo, come abbiamo visto, può liberare dalla malattia, quali conseguenze possono avere i pensieri negativi sulla nostra salute?

Tale effetto, chiamato ‘*effetto nocebo*’ (dal latino ‘*nocere*’, *nuocere*), in medicina è altrettanto potente quanto quello ‘*placebo*’.

Il pensiero può far ammalare, le parole e il comportamento possono trasmettere messaggi che tolgonon speranza e che quindi possono far ammalare.

Lo ha spiegato molto bene il Dottor Geerd Ryke Hamer nella Nuova Medicina Germanica: traumi, shock psicologici ed eventi improvvisi (se vissuti in una certa maniera) possono scatenare (e lo fanno su tre piani contemporaneamente: psiche, cervello, organo) una qualsiasi patologia, dall’influenza al tumore più fulminante.

Una diagnosi errata (i falsi positivi e negativi nella diagnostica preventiva come gli screening sono all’ordine del giorno), una frase mal posta o distaccata da parte del medico, possono scatenare un trauma interiore pericolosissimo in persone sensibili o estremamente paurose.

Le convinzioni positive e negative non hanno solo un impatto sulla salute, ma su ogni aspetto della vita.

Facciamo molta attenzione perciò a quello che sentiamo, ascoltiamo e soprattutto diciamo poiché:

“...non ciò che entra nella vostra bocca vi contaminerà, ma ciò che esce dalla vostra bocca, questo vi contaminerà.”

[Vangelo di Tommaso, 15]

Potenzialmente riceviamo ogni giorno delle informazioni e/o notizie che sono in grado di farci stare male (predisponendoci alla malattia), se ovviamente vengono vissute non correttamente. Tutto dipende da noi!

Spesso le cose che sentiamo o vediamo non sono corrette, per non dire vere: i *filtri* con cui *osserviamo* e *recepiamo* il mondo, sono condizionati dall’educazione, dalla scuola, religione, ecc. Se fin da piccoli, per esempio, ci è stato *inculcato* che il musulmano è pericoloso e il negro puzza, quando da adulto avrò a che fare con un arabo o un africano, attiverò automaticamente un programma di sopravvivenza, scappando nel

primo caso o turandomi il naso nel secondo. Queste vengono chiamate programmazioni inconsce.

Per capire come funzione il nostro inconscio, basta immaginare una *stanza buia* dove le pareti sono piene zeppe di *scritte*, per esempio: “*i musulmani sono pericolosi*”, “*i negri puzzano*”, “*sei un fallito*”, “*non farai mai niente di buono*” “*attento ai cani*”, ecc.

Queste *scritte* - che sono frutto di condizionamenti esterni inconsapevoli da parte dei genitori, maestri, insegnanti, ecc. – giungono a coscienza, cioè vengono alla luce, non appena sentiamo determinate frasi o vediamo determinate cose o ci troviamo in determinate situazioni. Appena vengono a coscienza però, l’inconscio farà di tutto per *boicottarci*, e incredibilmente, lo farà per il nostro benessere!

Se siamo cresciuti con la scritta interiore “*sei un fallito*” (diventata poi convinzione e credenza), non appena la vita ci metterà di fronte a dei risultati positivi che dimostrerebbero, al contrario, che abbiamo delle qualità, l’inconscio (avendo registrato che siamo dei falliti) farà carte false per affossare il nostro progetto, perché non vuole la nostra sofferenza. In pratica cerca di evitare tutte le situazioni che potrebbero farci stare male. Conoscendo come funziona l’inconscio e quindi come avviene questo boicottaggio interiore è possibile liberarsi da questi freni evolutivi.

Esistono numerose tecniche che aiutano a *cancellare* o prendere coscienza i queste *scritte* inconsce, ma la cosa più importante rimane l’auto-osservazione o l’auto-coscienza, che vedremo alla fine di questo lavoro.



Credenze e suggestione

«Le credenze sono come i filtri di una macchina fotografica, che cambiano il modo di vedere il mondo. E il vostro funzionamento biologico si adatta a quelle vostre credenze. Se riconosciamo davvero il potere delle nostre credenze, abbiamo in mano la chiave della nostra libertà. Non possiamo cambiare facilmente il nostro codice genetico, ma possiamo cambiare la nostra mente»⁹

Se *crediamo* di non stare bene, di avere un male incurabile, modificheremo le cellule del nostro corpo e predisporremo il terreno biologico in una condizione di mal-essere. L'effetto nocebo.

Viceversa, se *crediamo* di stare bene, di essere in perfetta salute, allo stesso modo, modificheremo le cellule ma questa volta preparando un terreno biologico sano e forte. L'effetto placebo.

E' più importante avere pensieri positivi o negativi? Pensare di stare male o pensare di stare bene?

Le tue convinzioni diventano i tuoi pensieri

I tuoi pensieri diventano le tue parole

Le tue parole diventano le tue azioni

Le tue azioni diventano le tue abitudini

Le tue abitudini diventano i tuoi valori

I tuoi valori diventano il tuo destino

[Mahatma Gandhi]

«La suggestione, dice Bernheim, è quell'atto per cui un'idea è introdotta nel cervello, e da lui accettata. Quest'idea passerà nelle sfere intellettuali di Fleshsig per quivi depositarsi ad accrescere il patrimonio della vita psichica, e vi sarà entrata per le porte dei sensi, fra le quali in questo caso la più importante è quella dell'orecchio e poi quella dell'occhio.

L'idea, invece di venire a noi dal mondo esterno, può nascere in noi spontaneamente nel più assoluto silenzio e nel riposo più completo dei

⁹ "Placebo: l'effetto delle credenze", dal libro "La Biologia delle credenze: come il pensiero influenza il DNA e ogni cellula", Dottor Bruce Lipton, ed. Macro

nostri sensi. In qualunque caso, l'idea che è penetrata in noi non è altro che una suggestione: poiché tale è ogni idea che si suscita il mondo esterno, poiché tale è ogni suggerimento che ci viene dagli uomini o dalle cose.

Ogni suggestione inoltre ha la tendenza di realizzarsi, ogni idea ha la tendenza di tradursi in atto: vale a dire, fisiologicamente parlando, ogni cellula cerebrale influenzata da un'idea influenza a sua volta le fibre nervose che devono realizzare questa idea».¹⁰

Nel contesto della suggestione indotta dall'esterno siamo in grado di capire quanto deleteri siano i mezzi di comunicazione di massa. Pericolosi per la salute, non solo per le cose che inducono a credere (informazioni e notizie false, devianti, ecc.), per come le veicolano (entrano attraverso gli occhi e le orecchie) ma soprattutto per cosa veicolano: notizie di disastri, crolli economici, violenza, odio, rabbia, intolleranza, stupri, assassini, morte, insicurezza, ecc.

Mangiare con la televisione accesa è una delle cose più dannose che possiamo fare al nostro essere. Essendo fatti di ciò che mangiamo (ma anche di ciò che pensiamo, sentiamo, diciamo, esprimiamo, ecc.) cosa mai potremo *assimilare* se con il cibo *ingurgitiamo* anche messaggi di morte, odio e rabbia?

Un'alimentazione (fisica ed emotiva) *condita* con odio, rancore, malessere, frustrazione, rabbia, e qualsiasi altra emozione negativa, produrrà cellule e proteine malate, quindi un terreno biologico malato.

Se *crediamo* di essere malati, se ci *sentiamo* malati, se *pensiamo* sempre alla nostra malattia e ne *parliamo* continuamente con altri, la Natura per la “*legge di attrazione*” ci darà proprio quello che tanto osanniamo: la malattia!

E’ molto meglio *credere* con convinzione che siamo delle persone sane, in salute, in forma, e se lo *crediamo, sentiamo*, allora...

“*Convinciti di essere sano e in uno stato di armonioso equilibrio, finché il corpo non ti risponda ristabilendosi completamente*”. [Mary Baker Eddy]

¹⁰ “Il pensiero che guarisce”, tesi di laurea per G. Calligaris, Università di Medicina e Chirurgia, Udine 1901

Il corpo fisico

Ogni giorno, miliardi di cellule del nostro corpo si distruggono e devono essere sostituite, secondo la “*teoria della sorveglianza*”, produciamo migliaia di cellule cancerogene che vengono sistematicamente annientate - prima che aggrediscano le cellule sane - dal sistema immunitario. L’intero rivestimento cellulare dell’intestino, per fare un solo esempio, viene sostituito ogni 72 ore, mentre l’intero corpo umano in circa sette anni cambia completamente tutto.

Com’è possibile allora, nel caso di patologie degenerative come i tumori, che la malattia rimanga per anni nonostante il cambiamento di tutte le cellule? Cosa trattiene e blocca la malattia?

Solamente il pensiero, la continua osservazione e attenzione che le si presta possono cristallizzare la malattia nel corpo fisico¹¹ e mantenerla nonostante le trasformazioni cellulari!

Ecco perché è di estrema importanza non fissarsi sul problema e soprattutto non identificarsi con la malattia. Se c’identifichiamo con un problema - qualsiasi esso sia - gli diamo energia, lo potenziamo e lo *fissiamo* nel corpo. Distraendo la mente dal problema, allontanandola da esso, senza però tralasciare la *comprendizione* della causa originaria, ci disporremo invece in una condizione tale da non rinforzare il problema e utilizzeremo al meglio le nostre energie, permettendo così alla *Vis Medicatrix Naturae* (la forza di guarigione) di agire al meglio.

Importantissimo è sia *cosa* mangiamo (visto che si tratta del corpo fisico), ma anche *come* lo mangiamo. Una sana alimentazione ricca di cibi vivi (biologici o biodinamici), accompagnata da una buona dose giornaliera di acqua (pochissimo mineralizzata e con un pH leggermente acido), predispone il corpo (terreno) in una condizione di salute. Ecco perché andrebbero assolutamente evitati i cibi industriali morti (privi di energia vitale) e pregni di chimica (additivi, aromi, conservanti, ecc.), gli zuccheri bianchi e sintetici (aspartame & C.) e le bevande gassate.

Infine, quando mangiamo, facciamolo non solo con i denti e la bocca, ma anche con gli occhi, le orecchie e l’anima, ricordando sempre di ringraziare il cibo per tutto quello che ci sta *regalando*.



¹¹ “The Secret”, Ronda Byrne, ed. Macro

Il pensiero crea e distrugge.

Il Premio Nobel per la Fisica Carlo Rubbia, ha dichiarato pubblicamente che solo un miliardesimo del nostro corpo è formato da materia, il resto è costituito da foton, cioè energia.¹²

Secondo questa rivoluzionaria visione della fisica moderna, l'essere umano è composto perlopiù da energia (d'altronde la materia, come insegnava l'equazione famosissima di Albert Einstein $E=mc^2$, è energia condensata)

Questo comporta un radicale cambiamento di paradigma: l'uomo non è più un solo ammasso di cellule e organi, come insiste la medicina ortodossa, ma molto di più.

L'Uomo infatti è un *in-dividuo*, cioè un essere *in-divisibile* (non divisibile), costituto da corpo fisico, anima (o psiche) e spirito (essenza spirituale).

Spirito e anima sono intangibili e quindi non misurabili con gli strumenti della conoscenza odierna, ma come ha detto Rubbia, anche il corpo fisico è composto da energia (condensata).

Un'eventuale malattia, un disagio, si manifesta in una parte dell'organismo (nel corpo fisico), ma non significa che riguarda solo quella parte, bensì interessa tutto l'essere umano, nella sua globalità. Tutta la persona nella sua indivisibile Trinità ha perduto l'equilibrio e la manifestazione avviene nel corpo più '*debole*', cioè quello fisico. Nella concezione olistica, globale, basta che solo una parte '*soffra*' affinché soffra tutto l'insieme.

L'errore fondamentale della medicina moderna è quello di considerare solamente il corpo fisico, tralasciando tutto il resto.

Lo stato di salute viceversa, è una situazione in cui vige l'armonia globale dell'essere: tutti e tre i corpi dell'Uomo (fisico, animico e spirituale) vivono in uno stato di benessere e armonia reciproca.

I pensieri non essendo materiali sono una forma di energia.

Se i pensieri e il corpo fisico sono energia, allora i pensieri sono in grado di interagire e modificare il corpo. La prova è l'effetto placebo e nocebo.

Una convinzione mentale, una certezza o una convinzione, sono in grado di modificare la biochimica del cervello e anche la biologia umana (le finte operazioni al ginocchio insegnano).

Anche lo psichiatra John Kar Zubieta dell'Università del Michigan ne è convinto: “*Non è, come molti sostengono, un fenomeno psicologico, è un fenomeno fisico scientificamente dimostrato e documentato dalle tecniche*

¹² “Approccio metodologico all'omeopatia”, pag. 11, Dottor Roberto Gava, ed. Salus Infirmorum, Padova

di diagnostica per immagini come la PET (tomografia a emissione di positroni) e l'MRI (risonanza magnetica), che fotografano in tempo reale l'attività cerebrale”.

Non si tratta di un semplice fenomeno psicologico, come vorrebbero farci credere, ma è fisico!

Sembra una sciocchezza, ma significa che *la mente può interagire direttamente nella e sulla materia!*

Quello che le grandi conoscenze iniziatriche affermano da migliaia di anni, iniziano a trovare conferma in laboratorio.

Il neurofisiologo Fabrizio Benedetti dell’Università di Torino da molto tempo cerca di capire perché in alcuni esami clinici le sostanze farmacologicamente inattive (placebo) possono avere la stessa efficacia terapeutica dei farmaci. E durante l’intervista a Tempo Medico dell’11 aprile 2002, arriva a dire che nel caso del Morbo di Parkinson “*i malati sottoposti al placebo (soluzione salina) mostravano sia il miglioramento motorio sia la riduzione dell’attività neuronale*”.

“*Nella terapia del dolore con morfina, il placebo induce la produzione di oppioidi endogeni, le endorfine. Dunque la base biochimica del fenomeno esiste, ma come la mente la attivi resta un mistero*”

“Come può accadere – continua a chiedersi il dottor Fabrizio Benedetti - che un’aspettativa mentale umana si traduca in un meccanismo cerebrale fisiologico e misurabile?”

Un’aspettativa mentale che diventa un meccanismo fisiologico significa una sola cosa: la mente - quindi i pensieri - modificano direttamente la biologia umana (neurochimica, cellule, geni, DNA, ormoni, ecc.)

Questa affermazione ha delle implicazioni così sconvolgenti che potrebbero rivoluzionare e far tremare le fondamenta della scienza medica ufficiale e le lobbies del farmaco che stanno a monte!

Ulteriori conferme ce le fornisce il biologo molecolare Bruce Lipton: “*i pensieri influiscono direttamente su come il cervello fisico controlla la fisiologia del corpo*”.

Usando la logica: se la mente influenza la biochimica, per induzione si può affermare che il nostro corpo è il prodotto della nostra mente e quindi dei nostri pensieri.

Se i nostri pensieri non sono sani, il nostro corpo (specchio della mente) risulta essere malato, e viceversa, se il nostro corpo è malato di riflesso anche i nostri pensieri non possono essere sani: “*Mente sana in corpo sano*”, ma anche, “*Corpo sano in mente sana*”.

Esiste infatti la “*psico-somatica*” (mente → corpo) e la “*somato-psichica*” (corpo → mente).

Se abbiamo un corpo malato i pensieri non possono essere sani, e viceversa, se abbiamo pensieri malati, il corpo non può essere sano. In un rapporto di reciproca bidirezionalità tra corpo e mente.

Manca per completare la trinità dell’essere umano, lo Spirito, ma essendo quest’ultimo pura essenza non è possibile che si ammali per cui al momento non c’interessa, anche se l’importanza di una vita o percorso spirituale, è fuori da ogni discussione.

Ecco due esempi che spiegano quanto appena detto:

- Dal corpo alla mente:

Se mangiamo troppo e male (cibo industriale, grassi, zuccheri, ecc.), e quindi appesantiamo la digestione con cibi iperproteici come carne, insaccati, latticini, pesce, ecc., anche i nostri pensieri saranno lenti, disordinati e sconclusionati.

Chi non ci crede provi a fare esercizi di logica e/o matematica dopo un pasto pantagruelico...

- Dalla mente al corpo:

Se mangiamo poco e leggero ma abbiamo pensieri di morte, di rabbia per un litigio, di dispiacere per la perdita del lavoro o per un abbandono, la digestione (nonostante il cibo sano e leggero) sarà pesantissima lo stesso, anzi, spesso non si digerisce affatto, con fenomeni di nausea, gastrite, vomito, colite, ecc.

Quindi dal corpo fisico si passa alla mente (pensieri) e dalla mente si passa al corpo!

Non mi stancherò mai di sottolineare l’importanza dei nostri atteggiamenti mentali. Se abbiamo una malattia e ci concentriamo su di essa parlandone agli altri, finiamo per produrre altre cellule malate; parlare in continuazione della malattia a noi stessi o ad altri, significa pensarci sempre. Risultato è che un problema qualsiasi, anche insignificante, diventa immenso.

Quando ci concentriamo completamente su ciò che non va e sui nostri sintomi, non facciamo altro che ingigantire quella situazione.

La guarigione non avverrà finché non avremo spostato l'attenzione dalla malattia alla salute.

Ogni nostro pensiero e sentimento modifica il sistema immunitario e, viceversa, ogni sfida lanciata a quest'ultimo influisce sulle nostre percezioni. Il segreto consiste nell'affinare la nostra consapevolezza sul modo in cui viviamo la vita quotidiana, pensiamo e sentiamo.

Ricordando che la rassegnazione, la resa e il rifiuto diminuiscono l'efficacia del sistema immunitario.

**Non c'è posto per la malattia
in un corpo dotato di pensieri armoniosi.**



Egregor

La parola "egregor" ha la medesima radice di *aggregare* e deriva dal latino "*grex, gregis*", che significa *raggruppare, mettere assieme*.¹³

Secondo la Kabbalah ebraica, si tratta di una formazione *non fisica* che si crea per una concentrazione di pensieri, della medesima qualità, rivolti verso un'unica direzione da una *unione di entità umane*.

Cosa c'entra l'Egregor con il pensiero che cura o ammala? Semplice: il pensiero è energia, come è stato precedentemente detto, e se un gruppo di persone focalizza il proprio pensiero sulla medesima credenza, allora si *crea una “forma-pensiero”* che può influenzare tutti coloro che con essa entrano in contatto.¹⁴

Noi viviamo immersi in queste forme-pensiero che si sono sviluppate nel corso degli anni, e più tale forme-pensiero sono antiche, più a lungo sono state alimentate e più potenti risultano essere.

Da secoli la malattia o il sintomo vengono concepiti come un nemico da debellare con ogni mezzo (chimica, chirurgia, ecc.), quindi la Egregor si è radicata e cristallizzata al nostro interno, cioè nel nostro inconscio:

La malattia e/o sintomo → da debellare con ogni mezzo

Le cose si complicano decisamente con il cancro.

Da decenni vediamo morire sempre più persone vicino a noi, e quindi poco per volta si è creata e rinforzata una *forma-pensiero* del tipo:

“tumore” → “tu-mori” → “tu muori”¹⁵

In pratica una diagnosi di *tumore* equivale per il nostro inconscio a *morte sicura*.¹⁶ Ma la realtà è un'altra cosa. Non è assolutamente così, e la prova sono le numerosissime guarigioni che avvengono a prescindere dalla strada terapeutica intrapresa.

Certamente se inquinato, intossicato, debilito il corpo già provato dalla malattia, con sostanze chimiche mortali (chemioterapia, radioterapia, ecc.)

¹³ “Le forze dei sentimenti”, Giovanni Peccarisio, ed. Il Nuovo Mondo

¹⁴ “Una chiave per capire...un cervello per guarire”, pag. 134, Giorgio Mambretti, edizioni Amrita

¹⁵ Idem

¹⁶ Idem

la ripresa sarà molto più difficile se non impossibile (tanto per capirci, la sopravvivenza a 5 anni dalla chemio è intorno al 2%¹⁷).

La causa della malattia sta nei nostri atteggiamenti mentali, per cui è bene ripetere, collegandovi un sentimento di amore, gratitudine e ringraziamento, frasi incoraggianti e che danno speranza:

“Oggi sto magnificamente. Mi sento bene”.

“Ogni giorno le cose vanno di bene in meglio sotto tutti i punti di vista”

Non esiste ovviamente una formula magica valida per tutti, ognuno trovi quella più congeniale, ma se *sentiamo* e *crediamo* che è proprio così, potremo assistere a fenomeni incredibili e inspiegabili per la scienza.

Non dobbiamo lottare per liberarci dalla malattia, già il semplice lasciar andare i pensieri negativi consentirà al nostro naturale stato di salute di emergere dentro di noi: il nostro corpo provvederà poi alla guarigione.



¹⁷ Studio multicentrico di Morgan su 225.000 persone seguite per 14 anni nei 22 tipi di tumori più diffusi, pubblicato nella più importante banca dati mondiale di medicina, www.pubmed.gov

La mente e le emozioni

“Non c’è posto per la malattia in un corpo sano dal punto di vista emotivo. Il tuo corpo elimina milioni di cellule al secondo e nello stesso tempo ne crea milioni di nuove”.

[Bob Proctor]

La mente non è localizzata nel cervello come pensiamo, ma è distribuita in tutto il corpo.

La mente è ciò che *noi* siamo, è il *super-apparato* formato dall’azione coordinata di ogni nostra parte.

Studi rivelano che le emozioni non sono prodotte soltanto da un feedback del corpo in risposta alle informazioni ambientali. Attraverso l’auto-coscienza, la mente può usare il cervello per “*generare*” molecole di emozione scavalcando il sistema.

Se un uso appropriato della consapevolezza può ridare la salute a un corpo malato, una gestione inconscia e inappropriata delle emozioni può far ammalare un corpo sano, e lo fa quotidianamente.

Le emozioni rientrano nella parte dell’essere umano chiamato *corpo animico o anima*.

I pensieri come pure le emozioni sono una parte fondamentale dell’Uomo, anzi si può affermare che moltissime delle patologie d’oggigiorno sono causate proprio da un disequilibrio nel modo di *pensare* e nel modo di manifestare o meno le proprie emozioni (una rabbia repressa per anni, per esempio, può ulcerare lo stomaco o bruciare un fegato).

E’ molto difficile spiegare la differenza tra pensieri, emozioni e mente, primo perché non sono misurabili e poi perché sono totalmente soggettivi. Potremo perderci in elucubrazioni filosofiche, ma non sarebbe di aiuto al nostro lavoro.

Quello che sappiamo è che ognuno *sente* (emozioni) a modo suo: quello che per me è disastroso, per un’altra persona è una sciocchezza e viceversa. Tali reazioni soggettive dipendono da tantissimi fattori: ereditari, individuali, dalle credenze e suggestioni che abbiamo ricevuto, condizionamenti che ci hanno inculcato, dalle scritte nell’inconscio, ecc.

Ma quando siamo malati, quando c’è un disagio, è necessario mettere da parte tutti i condizionamenti passati e pensare a quello che possiamo fare nel *presente* (qui e ora) per cambiare lo stato dell’organismo!

Possiamo avere subito le più grandi violenze fisiche e psicologiche di questo mondo, ma oggi siamo qui nel presente e il passato, lo dice la parola stessa, è passato, non c'è più. Non farà certo piacere agli psicologi, ma continuare a rinvangare la storia personale alla ricerca della comprensione di quanto è avvenuto, porterà forse dei miglioramenti (magari dopo decenni), ma sicuramente farà entrare molti soldi nei loro conto-correnti.

Fintantoché saremo legati al passato (sotto forma di ricordi, analisi, ipnosi, ecc.) noi non stiamo vivendo il presente: il periodo più importante della nostra vita! **Se non viviamo il presente, non stiamo vivendo la nostra vita e siamo fuori dal ciclo naturale delle cose!**

Alla Natura poco importa se andiamo da quindici anni dal terapeuta, se abbiamo speso cento mila euro dal psicologo, o se abbiamo rivissuto positivamente l'evento traumatico accaduto quando avevamo cinque anni o quando eravamo nell'utero materno o nella vita precedente (fare molta attenzione alle regressioni ipnotiche!). La Natura non ha tempo da perdere, non ha l'orologio e osserva quello che noi facciamo e come agiamo nel presente.

Abbiamo perduto un equilibrio? Allora dobbiamo ripristinarlo in questo momento, dal presente verso il futuro (che ancora non esiste ma che lo ipotechiamo noi con le nostre scelte e decisioni), e non verso il passato.

Le uniche cose che superano la barriera del tempo sono il pensiero e la mente attraverso i ricordi.

I ricordi ci proiettano in un mondo che non esiste più e ci fanno *ri-vivere* quelle situazioni del passato, scatenando in noi delle emozioni ben precise. Se queste emozioni sono positive vanno benissimo, ma se il ricordo – com'è per la maggior parte - è negativo (trauma, violenza, perdita, ecc.) allora le emozioni collegate sono estremamente pericolose per la salute.

Il pensiero, abbiamo visto, crea e modifica la materia e la biologia umana, ecco perché **un ricordo bello fortifica il corpo, un ricordo traumatico lo fa ammalare!**

Cosa fare allora? Lo vedremo tra poco quando affronteremo il capitolo sul Ringraziamento.

Abbiamo visto che le emozioni fanno parte del nostro mondo dell'anima o mondo animico: quello che sentiamo e proviamo è qualcosa di unico e irripetibile e nessuno all'infuori di noi, lo potrà mai conoscere.

Detto questo però, se il mondo dei sentimenti non è sano, cioè se viviamo male i nostri sentimenti, non potremo mai stare bene. Se reprimiamo la collera o la rabbia certamente bruceremo qualcosa dentro, ma se

esprimeremo all'esterno questi sentimenti con violenza e arroganza, allora bruceremo qualcosa fuori. Entrambi i casi non sono sani.

L'autocoscienza o l'autosservazione è certamente una strada che ci permette di osservarci dall'esterno nelle varie situazioni e valutare come ci comportiamo, dandoci la possibilità di cambiare qualcosa.



Dalla genetica all'*epigenetica*

Il termine “*epigenetica*” letteralmente significa “*controllo sul patrimonio genetico*”. La medicina ufficiale è sempre stata dipendente dalla visione della genetica, dove geni e DNA fanno da padrone: tutte le malattie sono causate da un gene difettoso. Molto semplice, vero?

Da oltre dieci anni invece, l’epigenetica sta rivoluzionando, per non dire rovesciando, questo concetto totalmente limitante. I geni non sono il nostro destino, ma semmai le influenze dell’ambiente esterno (nutrimento, alimentazione, stress, ecc.) e dell’ambiente interno (pensieri, sentimenti, emozioni, ecc.) che modificano i nostri geni e quindi il DNA!

Si pensava e qualcuno lo pensa ancora, che sono i geni contenuti nel DNA a generare cambiamenti nell’organismo, ma dalla mappatura del Genoma umano si è visto che gli esseri umani sono molto più complessi di quanto suggeriscono le teorie ufficiali sul DNA stesso.

Gli scienziati pensavano che il Genoma contenesse almeno 120.000 geni all’interno delle 23 coppie di cromosomi, questo perché il corpo umano è composto da oltre 100 mila proteine diverse (la teoria ufficiale vuole: un gene per ogni proteina o funzione proteica).

I genetisti provarono uno shock enorme quando scoprirono che il Genoma completo dell’essere umano consiste di soli 25.000 geni (animali come i topi ne hanno pochi di meno!)

Morale: più dell’80% del presunto e importantissimo DNA non esiste!

E’ crollato il concetto “*un gene-una proteina*”, dogma fondamentale del determinismo genetico (chiamato anche riduzionismo materialista). In definitiva non ci sono abbastanza geni per spiegare la complessità della vita umana e quindi delle malattie. Cosa fare a questo punto?

Mentre i genetisti ufficiali si arrovellano nella soluzione del problema, noi diciamo, in base alle scoperte dell’epigenetica, che non siamo i nostri geni, o per usare le parole della professoressa emerita di biologia all’Università di Harvard, Ruth Hubbard: “*Noi non siamo l’espressione dei nostri geni*”.

Se non siamo l’espressione dei nostri geni siamo certamente l’espressione del nostro ambiente esterno e interno, quindi non dipendiamo dai nostri geni, dal DNA - come ci continuano a ripetere all’unisono - ma siamo noi in grado, con le nostre scelte, pensieri, emozioni di modificare la natura dell’Uomo e direzionarla verso la malattia o la salute.

Scoperta questa di una portata enorme!

La responsabilità è solo nostra e l'epigenetica è la dimostrazione scientifica che dipende tutto da noi: non possiamo più nasconderci dietro il colpo d'aria, il virus, il gene, l'ereditarietà, la genetica, la sfortuna o la maledizione d'iddio!

L'Uomo (con il suo ambiente interno ed esterno) è al centro del creato.



Amore, gratitudine e *bene...dizione*

Questo capitolo è il risultato delle conoscenze esoteriche dei grandi Maestri del passato, che nonostante i secoli e la posizione geografica ci hanno lasciato i medesimi messaggi.

Sono state scritte intere encyclopedie sull'Amore, a noi interessa sapere che Amore e Gratitudine dissolvono ogni negatività nella nostra vita e nel nostro corpo!

Una interpretazione (senza alcuna pretesa di esattezza) della parola “*Amore*” è il seguente: “*A-more*”, “*A-mori*” hanno la lettera “*a*” che ha valore di privazione o negazione (amorale, apolitico per esempio) e il verbo latino “*mori*” che significa in lingua volgare *morire*.

Quindi “*amore*” vuol dire “*senza morte*”, cioè immortale.

Tutto quello che noi *viviamo* nel presente con consapevolezza è immortale nell'attimo stesso in cui lo *viviamo*! La *vita* nel presente è *amore* allo stato puro!

Chi *vive la vita*, chi ne sa godere istante dopo istante (nel presente e non nel passato o futuro) e ovviamente secondo dei valori e dei principi universali di tipo spirituale, *vive l'amore* e quindi l'immortalità!

Ringraziamento

Ringraziare con il Cuore tutto quello che ci capita (anche se a volte può essere poco piacevole), il cibo che mangiamo, la giornata che andremo a vivere, ecc., ci predispone in una situazione di positività, non solo mentale, ma anche fisica.

Ringraziamo i sintomi e la malattia, per quanto possibile, perché nonostante tutto, sono delle manifestazioni che ci arrivano a coscienza per farci crescere e migliorare, se lo vogliamo.

Sta a noi scegliere se continuare a considerare il sintomo come un qualcosa di fastidioso da debellare con ogni mezzo, oppure un messaggio da interpretare. Qui entra in ballo il “*libero arbitrio*”

Per la “legge di attrazione” (legge valida in qualsiasi ambito), dare amore incondizionato senza aspettarsi nulla in cambio, significa ricevere amore.

Benedizione

La parola “*benedire*”, significa letteralmente “*Bene...Dire*” (*Dire...Bene*) nel senso di pronunciare delle parole che arrechino il massimo bene!

Studi esoterici gnostici affermano che la vera “*Bene...Dizione*” apre un canale attraverso il quale le influenze del Cielo possono scendere sulla Terra.

La benedizione può anche essere definita come una qualità di pensiero/sentimento/emozione, che ci permette di ridefinire ciò che proviamo rispetto a qualcosa che ci sta facendo ancora soffrire o che ci ha fatto soffrire in passato.¹⁸ In lo scopo della benedizione è quello di liberarci dalle nostre esperienze negative o dolorose.

Per rilasciare le nostre emozioni, dobbiamo riconoscere (bene...dire) tutti gli aspetti che ci feriscono. Attraverso l’atto di benedire, ci assumiamo il potere di lasciare andare le ferite più profonde e i sentimenti non risolti.¹⁹ Ecco un semplice esempio di benedizione:

Io benedico _____

Inserire nome di persona, malattia, organo, noi stessi, ecc.

Prendere l’abitudine di benedire e ringraziare sempre (il cibo, la giornata, ecc.) e qualunque cosa ci capiti (buona e meno buona) ci fa solo che bene.

Il ringraziamento neutralizza i veleni che si producono al nostro interno, a causa degli stati negativi dell’essere.

E per concludere, ricordiamo che nulla può resistere dinnanzi alla “riconoscenza”²⁰

“La pratica quotidiana della gratitudine è una delle vie attraverso le quali ti arriva la ricchezza“

[Wallace Wattles 1860-1911]

Quando ringrazi **come se avessi già ricevuto quello che vuoi**, trasmetti un potente segnale all’Universo. Un segnale che comunica che possiedi già quella cosa, dato che provi *gratitudine* per il fatto di averla.

¹⁸ “*La scienza perduta della preghiera*”, pag. 122, Gregg Braden, ed. Macro

¹⁹ Idem

²⁰ Centro studi esoterici gnostici internazionali, Padova

Perché non applicare questo alla malattia, forse perché è troppo semplice? Può anche essere, ma visto che non costa nulla e non ha alcun effetto controindicato, perché non provare?



Autosservazione

E' necessario fare un piccolo distinguo: non confondere il Sapere con l'Osservare, perché sono due cose molto diverse. Il Sapere (come conoscenza) è un fatto passivo che non richiede alcuno sforzo, l'Osservare invece esige un'attenzione costante: è un'AZIONE Volontaria e Cosciente²¹

Se si pratica l'auto-osservazione con una certa frequenza, anche se per pochi istanti, si potrà notare che la stragrande maggioranza delle nostre azioni si realizzano in forma automatica e quindi *in-cosciente!*

Osserviamo le nostre *azioni*, le nostre *reazioni*, i nostri *pensieri*, *pulsioni*, *desideri*, *timori*, *paure*, ecc. durante tutto il giorno e ovunque ci troviamo. E' un ottimo metodo per rimanere collegati al presente e per farci vedere quali sono i nostri *difetti*, i nostri *condizionamenti*, *schemi*, *scritte*, ecc.

Ma attenzione perché *Scoprire* non significa *Comprendere*.

Per *comprendere*, cioè per trasformare interiormente occorre *ricapitolare*, *analizzare* e *meditare*.²²

Alla fine della giornata è importante fare una prima ricapitolazione del giorno per vedere i risultati dell'auto-analisi, si analizzano i fatti, le scene e alla fine si medita sopra per scoprire le radici segrete e le cose da migliorare.

Il celebre metafisico Neville Goddard in una conferenza del 1954 consiglia, a questo proposito, che se un avvenimento, un momento della giornata non è andato secondo i nostri progetti o desideri, di ripeterlo mentalmente in una maniera entusiasmante. Riconoscendo tali episodi nella mente come vogliamo, li ripuliamo dalla frequenza negativa della giornata, emettendo così un nuovo segnale e una nuova frequenza per il giorno a seguire.

Con l'osservazione cosciente di come ci comportiamo, di quello che diciamo, delle nostre reazioni agli accadimenti, potremo far risaltare quegli schemi mentali (filtri e programmi inconsci) che ci condizionano la vita e che non dipendono da noi, ma da altre persone o situazioni vissute in passato (genitori, scuola, religione, ecc.).

Non è facile osservarci dall'esterno - anche perché nessuno si è mai preso la briga di insegnarcelo - ma se iniziamo potremo notare

²¹ "Invito alla conoscenza", pag 37. Centro studi esoterici gnostici internazionali, Padova

²² Idem, pag 54

immediatamente come durante l'intera giornata non siamo consapevoli del nostro essere, non siamo Noi che viviamo, ma i nostri schemi mentali. Già prenderne coscienza realmente significa essere a buon punto.

Quando mangiamo per esempio, non abbiamo coscienza di quello che mettiamo in bocca (che poi diventerà il nostro terreno biologico), lo facciamo automaticamente perché sappiamo che va fatto o perché abbiamo fame. Se invece mentre mastichiamo stiamo attenti a cosa i denti, il palato, la lingua, il naso e lo stesso cibo comunicano ai nostri sensi, saremo presenti, vivremo nel qui e ora (cioè in amore) e assaporeremo al meglio il dono della terra.

Nel momento in cui iniziamo ad osservarci, anche una volta al giorno e per brevissimo tempo, pian piano saremo in grado col tempo di inserire nella nostra vita una strada evolutiva e soprattutto di modificare gli atteggiamenti errati o inconsci.

Questa auto-indagine apporterà dei risultati inaspettati e spettacolari, e in meno che non si dica, cambieremo la nostra vita in meglio. Il tutto ovviamente se accetteremo con umiltà i nostri limiti, difetti e il fatto che molto probabilmente non stiamo vivendo la nostra vita.



Cosa possiamo fare

- L'effetto placebo insegna che se una persona *crede* veramente che quella pastiglia (qualsiasi essa sia) costituisca una *cura*, *riceve* quello che per cui ha *creduto* e viene *curato*, anche se si tratta di zucchero o un semplice consiglio o un medicamento!

Credere quindi con il corpo, con la mente e il cuore in quello che si *sta* facendo, e se si ha qualche dubbio, anche il minimo, significa che c'è qualcosa che non va, qualcosa che stona. Per evitare allora fallimenti è necessario fermarsi, riflettere, pensare fino in fondo e informarsi correttamente da altre fonti, da altri medici, esperti, ecc. Le conoscenze in circolazione non mancano, però non possiamo pretendere che ci arrivino per posta o per e-mail: dobbiamo *muoverci*.

La guarigione necessita sempre di *movimento* esteriore e di un *cambiamento* interiore!

- Invece di concentrarsi sulla malattia, pensando sempre e solo ai sintomi o al problema, invece di parlarne continuamente con le persone, rinforzandolo costantemente, è bene concentrarsi sul proprio stato di benessere e di salute, anche se apparentemente non c'è. *Pensiamo, visualizziamo, sentiamo* la salute perfetta, indipendentemente da quello che accade esternamente; *pensiamo e crediamo* di essere completamente sani, in forze, vitali: così facendo useremo correttamente il potentissimo effetto credenza.

Se lo *crediamo* veramente e lo *sentiamo* totalmente e completamente, metteremo in atto lo stesso processo che avviene nel placebo.

“*Ogni giorno le cose vano di bene in meglio sotto tutti punti di vista*”

“*Ogni giorno sono più forte e in salute*”

“*Il mio stato di salute e benessere migliora ogni giorno*”

ecc.

- Distrarsi per quanto possibile dal problema, dalla malattia, dal sintomo, per non dargli vigore ed energia, e soprattutto per distogliere la mente. Il riso attrae la gioia, ed elimina la negatività.

Numerose ricerche scientifiche hanno dimostrato oltre ogni dubbio che la risata potenzia il sistema immunitario, aumenta del 22% il flusso

sanguigno, massaggia la muscolatura addominale, riduce il colesterolo, libera endorfine (oppiacei naturali prodotti dal cervello) che hanno proprietà analgesiche e antidolorifiche, ecc.

Molto utili possono diventare tutti quei momenti di gioia, di allegrezza, di sane risate davanti ad un film comico per esempio, o immersi nella natura, in compagnia di animali o amici, ecc.

- Tutti i messaggi negativi veicolati dalla televisione e dai giornali non giovano alla salute, per cui andrebbero assolutamente evitati, tanto più se si sta passando una fase delicata come la malattia. Teniamo spenta la tivù il più possibile (almeno durante i sacrosanti pasti), così da poter parlare in famiglia e/o leggere di più, ovviamente non quotidiani che non hanno alcun senso di esistere, visto che le notizie che sfornano sono tutte confezionate e standardizzate.

- Se ci *sentiamo* (e non solo con il pensiero, ma soprattutto con i *sentimenti*) come se fossimo circondati dalla guarigione, mettiamo in atto quei processi appena prima. In una parola: se *crediamo* con tutto l'essere! Per fare questo è necessario avere *dentro* di noi il *sentimento* della guarigione, dobbiamo in pratica evocare nel nostro animo le risposte alle nostre richieste, come se si fossero già verificate, prima quindi di vederle diventare realtà nella nostra vita.²³

Questo significa *pensarci*, *visualizzarci* e *sentirci* come se fossimo già guariti, ringraziando con il Cuore per il miracolo che è già *avvenuto*! Il “già avvenuto” è di fondamentale importanza, perché nella preghiera tradizionale si chiede di guarire (nel futuro e non presente), ma se la guarigione deve ancora accadere, significa che non si è ancora verificata. E’ come se, volendo il risultato della guarigione, gli sforzi per crearla avessero in realtà rafforzato la realtà della malattia, allontanandoci dalla guarigione. Visto che non costa nulla provarci perché non provarci?

“Sono guarito completamente. Grazie infinite”

“Grazie di cuore per la guarigione”

ecc.

- Ringraziamo sempre la vita, in ogni sua manifestazione, anche nella malattia per tutto quello che ci capita, di bello e di brutto. Ringraziamo il

²³ “La Matrix Divina: un Ponte tra Tempo, Spazio e Credenze”, Gregg Braden, pag. 136, ed Macro

cibo che mangiamo. Non è facile, ma questo ci deprogramma, aiutandoci a cambiare frequenza mentale, i nostri pensieri e di conseguenza la nostra biologia.

“Questi doni della terra mi forniscono tutte le cose di cui ho bisogno. Grazie infinite”

“Questo cibo mi fornisce ciò di cui ho necessità e bisogno. Grazie infinite”
ecc.



Paura e senso di colpa

In merito al tema della guarigione e/o auto-guarigione non può mancare un capitolo dedicato alle paure e ai sensi di colpa, anche perché questi sentimenti sono tra i più distruttivi dell'essere umano.²⁴

Poco importa sapere se dipendono o sono causati da questo o da quello. Ecco alcune indicazioni che potrebbero aiutare a liberarcene:

- a) *La presa di coscienza* è il primo passo. Verificare cioè se i nostri atteggiamenti, i nostri modi di comportarsi dipendono da un senso di colpa: “*se fossi stato presente*”, “*se avessi saputo*”, “*se si potesse rifare*”, “*se...*”, “*se...*”, ecc.
- b) *L'accettazione* è il secondo passaggio. Quando ci accade qualcosa (dal piccolo incidente domestico, alla malattia), è utile porsi la seguente domanda: “*mi sento in colpa per qualche cosa*”, oppure “*di che cosa mi sento in colpa*”.
- c) *L'azione trasformatrice*. Ricordiamo sempre (ad esclusione ovviamente di fatti premeditati) che “*NON siamo responsabili di ciò che accade agli altri!*”. A qualcuno magari fa comodo che noi pensiamo esattamente il contrario, e cioè che la colpa è nostra, ma la realtà è ben diversa. Noi siamo responsabili solo di quello che ci accade. Integriamo la nostra responsabilità e lasciamo agli altri la loro.

Se i sensi di colpa dipendono dall'aver deluso qualcuno, è bene ricordare che “*NON possiamo mai deludere nessuno, e tanto meno possono deluderci gli altri. Soltanto le aspettative possono essere deluse*”²⁵

Buttiamo via quanto prima qualsiasi senso di colpa, di qualsiasi genere essi siano, perché non ci fanno vivere la nostra vita e ci predispongono seriamente alla malattia. Anzi possiamo dire che moltissime patologie, anche serie, sono causate proprio da sensi di colpa!!!

²⁴ “Ogni sintomo un messaggio”, pag. 115 ed. Amrita

²⁵ Idem

“L'ignoranza genera la paura, la paura genera la tensione muscolare, la tensione muscolare genera la tensione. Mentre invece la conoscenza genera la tranquillità mentale, la tranquillità mentale porta la calma e il rilassamento fisico impedisce l'estendersi del dolore” [Fenger Drend Strup]

La paura è sempre mancanza di conoscenza!

Quando le cose le conosciamo, non ci possono fare paura.

La paura dal punto di vista fisico crea tensione muscolare, contrazione di tutto il corpo, lo predispone, come nel caso degli animali, alla condizione di attaccare o fuggire, con la liberazione di adrenalina e di tutte quelle sostanze che servono in quel caso. La differenza però tra noi e gli animali, è che questi ultimi, passato il pericolo ritornano nello stato di quiete, di normalità. L'uomo, invece, avendo la mente e i pensieri, rimane in uno stato di allerta e di paura, dannoso per la salute perché sfibra il corpo dal punto di vista energetico e le sostanze biochimiche liberate agiscono da immunosoppressori debilitando il sistema immunitario.

Tutta la nostra società è controllata proprio attraverso il sentimento della paura: “*Aviaria, SARS, AIDS*”, “*terrorismo*”, “*catastrofi climatiche*”, “*crolli economici*”, “*insicurezza sociale*”, “*immigrazione*”, ecc.

I media, tutti facenti parte del Sistema, funzionano da enormi casse di risonanza proprio di queste paure: notizie terroristiche, bollettini di guerra, incidenti, stragi, sicurezza pubblica, stupri, immigrazione, rapine, ecc.

Prima di tutto spegniamo questi megafoni di odio e tensione (paura), e incominciamo col portare a coscienza tutte le nostre paure, anche quelle più inconsce.

Non vergogniamoci se scopriamo di averne, è assolutamente normale e comprensibile in una società come la nostra. La cosa importante è cercare di capire (accettando e comprendendo) la loro origine e come si sono radicate dentro di noi.

La biologa canadese Claudia Rainville nel suo libro (vedi bibliografia) consiglia un metodo semplice per portare a coscienza le nostre paure.

Scrivere in un foglio in maniera spontanea tutto ciò che ci viene in mente che cominci con “*non vorrei*”. Per esempio: “*Non vorrei soffrire*”, “*non vorrei morire di fame*”, ecc.

Poi, al posto di “*non vorrei*” scrivere “*ho paura*” e rileggere il risultato a voce alta: “*ho paura di soffrire*”, “*ho paura di morire di fame*”.

Ora, il secondo passaggio come nel caso dei sensi di colpa, consiste nell'*accettazione*, nel *ringraziamento* e nella *bene-dizione*. Ammettere e accettare umilmente una difficoltà o una debolezza o un nostro limite significa essere già in cammino per superarla, il ringraziamento e la benedizione faranno il resto!

Concludo con un detto molto semplice ma assai potente.

“*Male non fare, paura non avere*”: se non facciamo male a nessuno, qualsiasi sia la nostra decisione e/o scelta, perché avere paura? E soprattutto paura nei confronti di chi? Tutte le nostre paure (ad eccezione di quelle per la salvezza della nostra vita in caso di pericolo) sono indotte da condizionamenti esterni.



L'importanza del terreno biologico

«*Claude Bernard aveva ragione: il terreno è tutto, il microbo è nulla*»

[Louis Pasteur sul letto di morte]

Il biologo e fisiologo francese Claude Bernard ha dimostrato che nonostante siamo circondati costantemente da germi (batteri, virus, funghi, spore, ecc.), questi non s'installano nel nostro organismo a meno che non trovino il terreno pronto a riceverli.²⁶

Questo terreno viene *cultivato* dai nostri pensieri, sentimenti, azioni nonché dal nostro particolare stile cognitivo e ovviamente da quello che mangiamo, beviamo, respiriamo, ecc.

Nel terreno biologico avvengono tutti i più importanti processi legati alla vita. Settanta trilioni²⁷ di cellule ne sono completamente immerse, compreso il trilione di cellule che fanno parte del sistema immunitario.

Un microrganismo può alloggiare al nostro interno, moltiplicarsi e liberare tossine creando seri problemi *se e solo se* il terreno biologico glielo permette. Un terreno forte impedisce a cellule dannose per l'organismo di proliferare, viceversa, un terreno malato facilita la loro crescita.

Ecco perché è di fondamentale importanza:

- dal punto di vista fisico → mangiare cibi sani, vivi e integrali, prodotti secondo i procedimenti dell'agricoltura biologica o meglio ancora biodinamica. Eliminare drasticamente tutti i cibi di origine industriale (morti e pieni di chimici: aromi, additivi, conservanti, ecc.), gli zuccheri e tutte le farine raffinate, le bevande gassate e le proteine animale.

Bere acqua (lontano dai pasti) con pochissimi sali minerali disciolti, ma ricordare che l'acqua ideale è quella contenuta nella frutta fresca di stagione e nelle verdure: questa facilita l'eliminazione delle tossine.

Fare del movimento fisico all'aria aperta, qualsiasi esso sia (ginnastica, yoga, Chi Kung, Qi Gong, Tai Chi, ecc.), perché una vita sedentaria non aiuta l'elasticità del corpo fisico (e di conseguenza dei pensieri, per la correlazione *corpo-mente* vista prima) e non favorisce una corretta ossigenazione del sangue.

²⁶ "Super Immunità", pag. 33, Dottor Paul Pearsall, ed. Armenia

²⁷ Un trilione corrisponde a mille miliardi.

- dal punto di vista emotivo → vivere con armonia tutto quello che ci succede, e soprattutto vivere nel PRESENTE con AMORE e GIOIA per la VITA. Non proiettati nel futuro che non esiste o nel passato che non c'è più!

Equilibrare le tre forze dell'anima: *Pensare* → *Sentire* → *Volere* aiuta a rinforzare e proteggere tutto il nostro mondo dell'anima.

Se ad un *pensiero* sano (in termini di evoluzione della coscienza) gli agganciamo un giusto e corretto *sentimento*, la conseguenza sarà un'*azione* sana.

Se invece il *pensiero* non è sano (pensare solo alla malattia, al sintomo, al problema, alla morte, alla paura della morte, alla paura della paura), e gli colleghiamo un *sentimento* errato (paura di morire, di soffrire, di non farcela, ecc.) avremo una *azione* disarmonica, quindi malattia!

Fondamentale è avere *pensieri* positivi (di guarigione, benessere, salute, vigore, forza, energia, ecc.) e *sentimenti* altrettanto positivi (amore, fiducia, compassione, sicurezza, ecc.).

Le nostre azioni (autoguarigione compresa) saranno la conseguenza!

“Non credete a me, verificate, sperimentate, e quando saprete da voi stessi che qualcosa vi è favorevole, allora seguitelo; e quando saprete da voi stessi che qualcosa non vi è favorevole, allora rinunciatevi”

[Buddha]

Bibliografia

- *La biologia delle credenze: come il pensiero influenza il DNA e ogni cellula.* Bruce Lipton, ed. Macro
- *Una chiave per capire...un cervello per guarire.* Giorgio Mambretti, ed. Amrita
- *Super Immunità: come controllare le emozioni negative che alterano l'equilibrio psico-fisico e ci rendono vulnerabili alle malattie,* Paul Pearsall, ed. Armenia
- *The Secret,* Rhonda Byrne, ed. Macro
- *L'arte di vedere,* Aldous Huxley, ed. Adelphi
- *Il pensiero che cura,* tesi di laurea per G. Calligaris, Udine 1901
- *Riconoscere e curare i disturbi psicosomatici,* Brian Roe, ed. Red
- *Ogni sintomo è un messaggio,* Claudia Rainville, ed. Amrita
- *Alimentarsi meglio per vivere meglio: notazioni dietetiche essenziali per evitare di ammalarsi, per migliorare eventualmente patologie croniche,* Roberto Gava, ed. Salus Infirmorum
- *Verso una nuova medicina,* Roberto Gava, ed. Salus Infirmorum
- *Introduzione alla gnosis,* Centro Studi Esoterici Gnostici internazionali, Padova
- *Invito alla conoscenza,* Centro Studi Esoterici Gnostici internazionali, Padova
- *I misteri della vita e della morte,* Centro Studi Esoterici Gnostici internazionali, Padova
- *La Scienza perduta della preghiera,* Gregg Braden, ed. Macro