

VIVERE NON È UN BENE, VIVERE BENE È UN BENE

(Conferenza HSU di Imola del 14 Ottobre 2018)

ALLA RICERCA DI UN POSTO NELL'ORDINE COSMICO

Fin dai primordi della sua esistenza, il genere umano ha percepito l'invisibile forza che governa e controlla l'universo. Ha pure cercato di capire e di usare tale potenza. Nella Cina antica, nell'India dei misteri e all'ombra delle piramidi egizie, veggenti e profeti hanno cercato di togliere il velo che ricopre i segreti della vita. La storia è un continuo tentativo di scalare in progressione le vette che portano alla verità e alla liberazione dall'ignoranza. Mentre nella filosofia greca il cosmo viene considerato come aggregazione di 4 elementi chiave, dal più sottile al più denso, nell'ordine fuoco, aria, terra e acqua, in Oriente se ne aggiunge un quinto che è l'etere, ossia lo spazio dove tutte le cose si muovono e hanno vita, come del resto confermato oggi dalla fisica quantistica.

IL RISVEGLIO DEL GAUTAMA BUDDHA

Un pizzico di Buddismo ma senza esagerare ci potrebbe dare una mano. Tutto nasce con l'illuminazione del principe indiano Gautama nel VI secolo a.C., che gli valse l'epiteto di Buddha o Il Risvegliato (dal sanscrito bohda=svegliare). Il suo punto di partenza era che ogni esistenza è fonte di pena. Dopo aver rinunciato al mondo dorato e alle ricchezze paterne, condusse un'esistenza da monaco errante alla ricerca della liberazione dal ciclo delle continue reincarnazioni che, in una alternanza di nascite e morti imprigiona l'individuo tra sofferenze e disgrazie. Perché allora quel "senza esagerare?"

LA GRANDEZZA DEL PRINCIPE GAUTAMA BUDDHA

"Senza esagerare" nel senso che pure nel Buddismo alberga una vaga e inopportuna forma di pessimismo a proposito delle continue incarnazioni da cui ci si vuole liberare mentre, dopotutto, si tratta sempre di uno schema divino. Ma questo non toglie che il Buddha riveste da sempre un ruolo fondamentale nella materia che qui stiamo trattando, cioè nell'arte del vivere bene, in armonia e sintonia con l'intera Creazione. Quali

AGHAPE associazione culturale

Via Grassi,18 - Castel S.Pietro Terme - BO - Tel. 051 087 9404 – 335 1997815 - aghape@aghape.it

www.aghape.it; www.ambiente.aghape.it; www.maison.aghape.it; www.universitadellasalute.it

C.F. 90047580379

obiezioni si potranno mai muovere a un principe che raggiunge l'illuminazione a 29 anni incontrando in sequenza un vecchio, un malato e un morto? Quali obiezioni a un maestro che ha espresso concetti di strabiliante grandiosità? "Nessuna creatura vivente e sensibile dev'essere uccisa e maltrattata intenzionalmente, nemmeno il più piccolo animale o insetto, perché ogni vita è sacra". "Chi fa del male soffre in questo mondo e anche nell'altro". "Con la mancanza di collera si vinca la collera, con la bontà si vinca la cattiveria, con la generosità si vinca l'avarizia, con la verità si vinca la menzogna". "Le parole hanno il potere di distruggere e di creare. Quando sono sincere e gentili possono cambiare il mondo". "Meglio di 1000 parole è una sola che porti pace ed armonia". "Per quanto buone intenzioni potrai leggere e pronunciare, quale bene ti arrecheranno se non le metterai in pratica?". "Il tuo compito è scoprire quale è il tuo compito, e poi dedicartici con tutto il tuo cuore". "Il segreto della salute fisica e mentale non sta nel lamentarsi del passato, né nel preoccuparsi del futuro. Solo qui ed ora possiamo vivere bene, amando noi stessi e il prossimo. Quando ti prendi cura di questo momento, ti prendi cura di tutto il tempo". "L'unico vero fallimento nella vita è il non agire in coerenza con i propri valori". "La felicità arriva quando il tuo lavoro e le tue parole portano beneficio a te e agli altri". Chi potrà mai criticare uno che ha insegnato e praticato tutto questo, e che ha concluso chiedendo persino di non essere creduto sulla parola?

LA DOTTRINA DELLA REINCARNAZIONE

La dottrina della reincarnazione, di origini antichissime, era già diffusa in India centinaia di anni prima del Buddha. Ogni azione compiuta (in sanscrito Karman), positiva o negativa che fosse, causava un effetto destinato a permanere e a scaricarsi dopo un certo tempo durante la vita e perfino nelle reincarnazioni successive. A un'esistenza virtuosa, vissuta accettando di buon grado il proprio destino e rispettando la legge dell'universo, avrebbe fatto seguito una rinascita felice e fortunata. Chi invece avesse compiuto cattive azioni sarebbe nato in condizioni precarie e inferiori, o persino non umane, come animale o come demone tanto per intenderci.

NEL BUDDHISMO PREVALE L'IMPEGNO A NON OFFENDERE, A NON ADDOLORARE, A NON UCCIDERE CON LA LINGUA O CON LA SPADA

Ecco il motivo della diversità rispetto alla religione cristiana, incentrata sulla fratellanza e l'altruismo, ma anche sul Paradiso e sulle pene eterne dell'Inferno. Nel Buddhismo prevalgono lo sviluppo della Compassione e della Gentilezza, l'impegno a non provocare dolore e sofferenza verso alcun essere senziente e sensibile.

CON L'AVIDITÀ E L'EGOISMO NASCE LA PRIMA MALATTIA CHIAMATA INDIGESTIONE

Nelle mitiche ere cosmiche della felicità e della purezza, quando l'uomo viveva libero dalla necessità e dalla malattia, la medicina non aveva nemmeno ragione di esistere. Ma poi, per l'avidità e l'egoismo dell'uomo, nacque la prima malattia, l'indigestione. Jivaka era il medico personale del Gautama Buddha e aveva vissuto precedenti incarnazioni come terapeuta.

LE 84000 MALATTIE SI RIDUCONO A UNA SOLA CHIAMATA TOXEMIA MENTALE

La malattia per il Buddhismo ha origine dall'ignoranza che produce odio e avidità. Tutte le 84000 malattie citate dal Buddha possono essere ricondotte a una sola causa chiamata veleno mentale, pensiero dispersivo, emozione negativa. Essere saggi significa la vacuità e l'impermanenza in se stessi e negli altri. Solo annullando ogni forma di attaccamento egoistico, qualsiasi malattia e qualsiasi contaminazione potrà essere risolta.

IL RISVEGLIO DEL PROPRIO SÉ E LA RIGENERAZIONE PSICHICA

La mente, come oggi ammettono anche le più recenti scoperte scientifiche, è dotata di capacità illimitate che attendono di essere stimolate e utilizzate. In Oriente il praticante yoga intenzionato a risvegliare il proprio sé, ovvero le proprie potenzialità interne, si appoggia a tecniche che lo mettono direttamente in comunicazione con l'Energia Cosmica di cui ogni individuo è una scintilla. L'individuo ritrova e riconosce la propria identità con l'universo e, a contatto col Divino, si compie la grande opera, la mitica trasformazione del piombo in oro spirituale, sogno dell'alchimista medievale, e si realizza la rigenerazione psichica che viene a coincidere con la guarigione fisica.

NADI, I CANALI DELLE ENERGIE SOTTILI

Il corpo fisico rappresenta solo lo stato più condensato e statico dell'energia, quello che percepiamo coi nostri 5 sensi e chiamiamo comunemente materia. Ai canali del corpo fisico (sistema vascolare) percorso da nervi e vasi sanguigni e capillari, corrispondono nei corpi sottili altrettanti canali energetici (in sanscrito Nadi) delegati al trasporto del prana, l'energia sottile e intelligente circolante in tutto l'universo e nel corpo umano, sostegno di ogni movimento del pensiero e della mente. All'interno dei Nadi il nutrimento sottile, che riceviamo quotidianamente con la respirazione e l'alimentazione, raggiunge attraverso percorsi sempre più ramificati anche le zone più periferiche del corpo.

FUNZIONE PRIMARIA DELLA RESPIRAZIONE

Non è affatto strano che la funzione respiratoria detenga in Oriente il primato nella cura del corpo e nell'equilibrio della mente, cosa del tutto ignorata in Occidente dove in genere si respira decisamente male. Una corretta respirazione è in grado, meglio di qualsiasi intervento altra strategia, di influenzare il flusso dell'energia all'interno del corpo e di riequilibrarla, canalizzandola quando è stagnante o disperdendola quando risultasse eccessiva.

I SETTE CHAKRA CULMINANO NEL LOTO DEI 1000 PETALI

Il corpo sottile è strettamente collegato a quello fisico in corrispondenza della spina dorsale, lungo la quale sono dislocati i 7 chakra dell'energia, centri di forza irradiante culminante nel Loto dai Mille Petali, il fulcro della vita, il serbatoio di potenzialità infinita, destinato ad aprirsi completamente soltanto in chi abbia raggiunto l'illuminazione e la quinta dimensione.

FACCIAMO ATTENZIONE A NON PECCARE CONTRO L'ARMONIA UNIVERSALE

Massima cura va qui prestata. Bisogna fare in modo di non incrinare i nostri delicati meccanismi interni. I peccati e le trasgressioni nei riguardi dell'Armonia Universale hanno un peso molto rilevante nell'ambito della salute. È per questo che i medici orientali di prestigio, specie quelli tibetani (ma anche i medici igienisti e olistici occidentali) non si occupano della malattia ma del paziente, non dei sintomi ma della causa.

25000 CICLI RESPIRATORI AL GIORNO, DA COMPIERSI A REGOLA D'ARTE

La respirazione, come dicevamo, è legata al concetto stesso di vitalità. Per capire se uno è vivo o morto, la prima domanda che si fa è "Respira o non respira?*. L'uomo, in buono stato di efficienza, attua circa 25000 cicli respiratori al giorno, introducendo nell'organismo non solo ossigeno, azoto e vari gas, non solo energia elettromagnetica stellare, ma anche il prana, l'energia sottile omnicircolante. In Occidente si tende a respirare corto, disordinato e casuale, cioè come capita. L'ansia e i troppi pensieri portano a respirazione affrettata, meccanica, alta, toracica e non diaframmatica-addominale, e non ritmata e profonda. Tutto di fretta, sia nei pasti che nei respiri, che nelle tenerezze sessuali passate quasi di moda. Per non dire poi nelle pretese di guarire, dove si va sempre per scorciatoie. Da tale trascuratezza respiratoria a una pessima

ossigenazione del sangue il passo è breve. Se poi si va ad aggravare la situazione ricorrendo alle deleterie ed autolesionistiche abitudini del fumo, del caffè, delle cole, del tè e degli alcolici, oltre a quelle di chiudere porte e finestre, di restare immersi per ore in ambienti di lavoro e di studio privi di adeguato ricambio e carichi di aria viziata, il prezzo da pagare è altissimo.

REGOLE CIBARIE BASATE SU SOBRIETÀ, INNOCENZA E BUONSENNO

Che il cibo debba essere leggero, sobrio, vitale, digeribile, radiante ed innocente lo stanno ormai comprendendo o almeno intuendo tutti. Trattasi di un concetto eterno, universale e senza limiti di spazio e tempo per ovvi principi di logica e di convenienza. Qualunque cibo ci si appresti a consumare, la regola tibetana e orientale di base, condivisa da cinesi, indiani, coreani, giapponesi,, macrobiotici, naturalisti, non si discosta dai comuni dettami del buonsenso. È opportuno mangiare molto lentamente, usando il triplo tempo di quello che la gente di norma impiega. È buona regola mangiare sobrio e senza eccessi, masticando ogni bottone fino a quando non sia diventato liquido. Ciò produce migliore assimilazione e durata del cibo. La prolungata masticazione consente di trarre da ogni sostanza la maggiore quantità possibile di energia vitale, del prana ivi contenuto. Prana elevatissimo nella frutta acquosa e nella verdura cruda, nei cereali, nei legumi e nei vegetali amidacei cotti al minimo (vedi scala Bovis-Simoneton). Prana via via in progressiva diminuzione negli alimenti morti, devitalizzati, irradiati, precotti, mal-conservati, inscatolati, salati e zuccherati. Prana critico nei cibi stracotti al forno e nei bolliti, nella pasta e nella pizza prive di abbondanti verdure fresche tipo pomodori, rucola e funghi, tutti apporti di preziosi enzimi digestivi. Prana addirittura negativo, sconveniente e devastante nelle carni, nei salumi, nei surgelati, nelle cremine, nelle marmellate inondate di zucchero, nei succhi pastorizzati, negli aceti pastorizzati, negli oli ricavati a caldo, nei cibi avanzati dal giorno precedente, nei fast food che sfamano a buon prezzo ma solo caloricamente, senza nutrire.

LE BUONE ABITUDINI DEI LAMA TIBETANI

Da rilevare l'importanza della non mescola eccessiva di più specie di alimenti nello stesso pasto. I Lama Tibetani sono fautori del monopasto. Nella loro dieta giornaliera consumano preferibilmente un tipo di cibo per volta, una determinata varietà di frutta, una verdura accompagnata con del riso o del pane nero, o un tipo di legumi, o una densa minestra macrobiotica di cereali integrali, e tutti godono di una salute invidiabile. Sono vegetariani perché amano la salute, ma soprattutto per quel rispetto e quella compassione Buddhista e Francescana, Umanistica in generale, verso tutte le creature.

DIGIUNARE FA BENISSIMO

In Oriente si sa da lungo tempo che digiunare non solo non fa male, ma che al contrario fa benissimo. Lo si sa assai prima di Shelton (digiuno idrico), di Ehret (digiuno a succo di limone e acqua), assai prima di Sergej Filonov (digiuno secco) e assai prima di Mattson (digiuno intermittente). Vediamo in modo succinto cosa avviene nell'organismo durante l'astensione dal cibo. La struttura del corpo si regge su due attività incessanti ed in costante equilibrio che sono l'anabolismo (costruzione di materia organica) e il catabolismo (distruzione di materia organica). L'attività metabolica produce in continuazione scorie e ceneri che vengono eliminate tramite gli organi emuntori-escretori che sono intestino, polmoni, fegato, reni, vescica e pelle. Le operazioni base sono pertanto digestione, assimilazione ed espulsione di rifiuti e di residui.

ALTI COSTI ENERGETICI DELLA DIGESTIONE

La digestione, specie se lunga e difficoltosa, assorbe spropositate quantità di energia che viene necessariamente sottratta alle attività depurative del corpo. Questo accade soprattutto in condizioni di dieta alto-proteica, alto-grassa, alto-dolcificata e alto-salata, e particolarmente in condizioni di iperalimentazione e di scarsa sobrietà, tutte cose comunissime in Occidente. Poiché il digiuno interrompe la quotidiana sottrazione di energia devoluta alla digestione-assimilazione, tutta l'attività dell'organismo è libera di concentrarsi sullo smaltimento scorie, incluse nota bene le decine di miliardi di cellule morte prodotte giornalmente dal corpo sotto forma di virus endogeni. Tutta l'energia si trasferisce così sugli organi escretori che diventano autentica impresa di pulizia che lava, spazza, disinfetta e ripara eventuali lesioni subite dai tessuti.

DIGIUNO COME ACCELERATA DEPURATIVA

Una cosa importante va detta. Se una persona si comporta in modo corretto lungo tutto il fronte nutrizionale e comportamentale, può anche fare a meno del digiuno. Intendo dire che il digiuno non è per niente un obbligo o un dogma, ma una scelta determinata da autentico stato di necessità e di emergenza. Se poi qualcuno non si fida di se stesso e vuole prudentemente ricorrerci come mezzo di prevenzione, la cosa ha senso. Durante il digiuno l'organismo, privato dell'apporto esterno di cibo, è costretto a nutrirsi delle riserve immagazzinate in vista di penurie e di emergenze, come il glicogeno accumulato nel fegato, il grasso sottocutaneo, le riserve nutrizionali depositate nel midollo osseo, le vitamine presenti nelle varie ghiandole. Si assiste cioè a un processo di autolisi, ovvero a un processo di cannibalizzazione dei propri tessuti per mezzo di enzimi biocatalizzatori prodotti dai tessuti stessi. Si tratta di autolisi intelligente che

libera il corpo via via delle materie di ingombro, delle acque di ritenzione, dei grassi e delle tossine accumulate, dei tessuti in sovra-crescita, delle cisti, dei polipi e dei tumori, ridando al corpo le dimensioni vere ed essenziali. L'operazione di pulizia coinvolge l'intero organismo, comprese le vie respiratorie e il tratto vaginale che emettono muco in abbondanza. Vista, odorato, udito, ma anche le attività intellettive e spirituali come l'attenzione e la memoria e la coscienza, tutto diviene più vigile. Solo la sessualità subisce una battuta d'arresto in via del tutto temporanea. Un digiuno idrico autogestito può estendersi a circa 8 giorni, un digiuno secco a 5 giorni, un digiuno intermittente a 1 o 2 giorni a settimana per 3-4 settimane, ma si tratta di approssimazioni che vanno adattate alle diverse condizioni e necessità di ciascun individuo. Quando la sensazione di fame, scomparsa dopo un giorno di digiuno, ricomincia prepotentemente a farsi sentire, significa che la purificazione si è compiuta e che l'organismo desidera riprendere la nutrizione.

COME INCREMENTARE L'ENERGIA A DISPOSIZIONE

Abbiamo avuto tra noi relatrici e relatori fantastici come la canadese Lanctot, come la Giuliana Conforto, come la Gabriella Mereu, come Marie Noelle Urech, come Riccardo Tristano Tuis, e tanti altri ancora. Qualcosa dovremmo aver imparato. La tua mente ha non poca ma enorme influenza sui tuoi stati emotivi e fisici. Con la mente filtri, setacci, valuti, percepisci, intuisce, interpreti, selezioni, scarti, cancelli, trasformi e personalizzi in continuazione i dati che ti provengono mediante i recettori, mediante i sensi. La realtà è ciò che pensi che sia. La vita è ciò che pensi che sia. Il danaro è ciò che pensi che sia. La malattia è ciò che pensi che sia. Il divino è ciò che pensi che sia.

IL NOSTRO PENSARE È FONDAMENTALE: MOLTE MALATTIE DIPENDONO DALL'AMBIENTE E DALLE PERSONE CHE CI CIRCONDANO

Molte malattie nascono dal contrasto fra l'individuo e l'ambiente che lo circonda. Una conflittualità continua fatta di incomprensioni, di litigi, silenzi prolungati, muscoli duri, minacce, ritorsioni, antipatie, sospetti, violenze in famiglia e in società portano a inevitabili somatizzazioni. A tutti noi serve tanta energia che faticosamente risparmiamo e ricreiamo esponendoci al sole, respirando profondo, assorbendo serotonina e melatonina naturali, dormendo bene la notte. Per poter prendere decisioni e cambiare qualcosa nella vita serve tanta energia. Ma poi a volte basta la rovinosa e imprevista interferenza di qualcuno che marcia a singhiozzo o a velocità rallentata per entrare in dissonanza, per infrangere il momento magico e la meraviglia che eri riuscito a ricostituire. Questo vale anche per noi stessi riferiti agli altri. Stiamo tutti bene attenti alle parole e ai toni, a cosa diciamo e a come lo diciamo. È assolutamente vero che la lingua uccide più della spada. Occhio pertanto a noi stessi quando siamo in fase depressiva. Meglio ritirarsi e starcene

buoni in solitudine e in attesa di rimetterci in forma smagliante. Occhio soprattutto alle persone che ci attorniano. Occhio alle mogli e anche ai mariti che, coscientemente o inavvertitamente innescano la leva del boicottaggio. Occhio ai pensieri disfattisti. Critiche obiettive sì ma mai demotivazioni deleterie o gratuite. Occhio ai figli che non ascoltano e sono speso facili al disprezzo. Occhio ai sottovalutatori e agli scarica-batterie di ogni risma e di ogni razza. Mai lasciarsi prendere dallo sconforto. Mai lasciar scorrere fantasie e immagini patologiche. Mai inchiodarsi ed insistere sulle cose che non vanno. Mai rimarginare pensieri negativi o previsioni di sconfitta, prima ancora di giocare la partita.

TUMORE: NULLA DI STRANO E NULLA DI MISTERIOSO

Il tumore è malattia emblematica dei nostri tempi ansiosi, caotici, ipocriti, dove prevale il volersi mostrare diversi da quello che siamo. Il disordine cellulare riflette fedelmente il disordine sociale-politico-economico-culturale, riflette il caos e la invivibilità delle città inquinate, rispecchia il disagio della cieca rincorsa all'arrampicata sociale e alla ricerca del danaro, del potere, della notorietà. Il disordine cellulare riflette il disastro delle nazioni in sgretolamento. Il disordine cellulare riflette la crisi e il disfacimento dei valori, le parole buone che non trovano applicazione nei fatti concreti. Il disordine cellulare riflette l'angustia e lo sgomento davanti ai grandi speculatori che posano come benefattori dell'umanità, e davanti a migliaia di prelati che, coperti e protetti dalle istituzioni religiose, lasciano dietro sé una scia di giovani segnati a vita dal disgusto e dalla pedofilia. Il cancro mentale e fisico sono assenti nelle popolazioni che si difendono vivendo ancora a stretto contatto con Madre Natura, quelle che si nutrono in modo semplice e genuino e moderato, quelle che tengono in ordine come un vero capitale, quelle che proteggono e adorano animali e bambini di tutte le razze, quelle che praticano lavori e attività fisiche, quelle che mantengono una ampia e felice rete sociale e familiare, quelle che sanno sorridere, scherzare e prendere la vita nel giusto modo.

ENERGIE SOTTILI NEGATIVE E INCONTRASTATE

Come spiegarci che, con tanti mezzi e tecnologie avanzate a nostra disposizione ci sono sempre più persone, ipocondriache, depresse, insicure, col morale a pezzi? Come mai i sistemi sanitari si fanno odiare e crollano letteralmente tanto sono tarlati e marcescenti al loro interno? Come mai le multinazionali del farmaco, del vaccino, dell'integratore, del caffè, dei fast-food e dei cibi spazzatura continuano a prosperare? Le tumorazioni e le malattie degenerative hanno molto a che fare con le energie sottili negative, con forme di pensiero e atteggiamento mentali distruttivi e degradanti che si ripetono e si ripropongono da una

generazione all'altra senza che niente e nessuno che ci metta mano. La proliferazione sfrenata di cellulari e di inquinamento elettromagnetico gioca pure un ruolo incalcolabile.

INTESTINO TARTASSATO E SOMATIZZANTE

L'intestino è l'organo che più risente dell'impatto della paura, della insicurezza materiale e spirituale. Gli ultimi studi di neurogastroenterologia confermano che cervello cranico e cervello enterico-intestinale sono connessi tramite il nervo vago. Il cervello enterico ha uno stretto nesso con le emozioni e l'inconscio e produce neurotrasmettitori. Il 95% della serotonina, ormone del benessere e della felicità viene prodotto nell'intestino. L'importanza di poter contare tutti i giorni su una buona digestione è pertanto stratosferica.

FEGATO INTASATO E SOMATIZZANTE

Con oltre 500 funzioni vitali il fegato rimane il grande facchino biochimico del corpo. Il fegato si ammala, si esaurisce e si ipertrofizza perché l'intestino si ammala prima di lui. Inutile disintossicare il fegato se prima non si ripulisce prima l'intestino. "Solo la pulizia interna del corpo può guarire, niente altro che quella", era il motto del grande Louis Kuhne. Se al fegato viene una epatite virale, il primo organo a farne le spese è il Sistema Immunitario. La fisiologia insegna che ogni parte del corpo è funzionale a tutto il resto. L'artefice della interconnessione è il Sistema Nervoso nei suoi componenti Centrale, Periferico e Neurovegetativo, coadiuvato dalla Matrice Extracellulare, cioè l'insieme di tutti gli spazi intercellulari.

CUORE TARTASSATO E SOFFERENTE

Si assiste a cose sconcertanti e incredibili. Si continuano infatti a prescrivere con evidente cinismo statine e farmaci fluidificanti contro l'ipertensione, e si continuano ad applicare stent di ultima generazione a lento rilascio di ulteriori farmaci allarga-arterie, quando l'ipertensione è assolutamente, più ancora di tante altre disfunzioni, un problema di stile di vita e niente altro che quello, un problema risolvibile togliendo il dannoso e il superfluo e lasciando lavorare la natura. Elimina la pessima dieta carnivora-onnivora-pescivora che favorisce i colibatteri anaerobi-putrefattivi, difendi a denti stretti l'equilibrio del tuo microbiota, elimina l'eccesso di peso in modo stabile e sicuro mediante dieta vegan-crudista tendenziale-sostenibile-personalizzata, e non con diete-tranello dukaniane-d'adamiane-zoniane-tisanoreiche-centoventiane, elimina sigarette-alcòl-caffè-integratori-farmaci, assumi sedano, finocchio, porro, lupini, pomodoro, riso integrale, bietole, cetrioli, anguria, meloni, mandarini, fragole, cachi, e la pressione va a posto da sola aiutando il cuore a normalizzare pure i suoi battiti.

INSUFFICIENZA RENALE, INSIDIA SILENZIOSA DIETRO L'ANGOLO

Molta gente se ne accorge quasi a caso, o per un controllo medico di altri problemi, dove si scopre una creatinina fuori norma o un eccesso di azotemia. Fatto sta che sempre più lunghe code di persone incredule e abbattute affollano i reparti dialisi degli ospedali. Le cause? Sempre le stesse. Eccesso di proteine animali, prevalenza di cibo cotto, scarsità di acqua biologica da frutta acquosa, ritmi di vita tesi ed insostenibili.

CARENZE ALIMENTARI DEI CANCEROSI

I pazienti con neoplasie in corso presentano specifiche carenze di 1) Triptofano, precursore della Serotonina e della Niacina B3 (legumi, sesamo, asparagi, carciofi, cavoli, funghi, tartufi, zucchine, spinaci, avena, frutta secca, banane), 2) Cisteina (peperoncini, aglio, broccoli, cavolfiori, germe grano, semi, pinoli, chia, sesamo, pistacchi, anacardi, orzo), 3) Glutazione, che serve a smaltire oltre 60.000 sostanze tossiche, nonché a potenziare a livello cellulare tutti gli antiossidanti (vitamina C, vitamina E, coenzima Q10, acido alfa-lipoico), oltre che fungere da sostanza epatoprotettiva per eccellenza (si trova nella vitamina B6 Pteridossina, cioè germe di grano, cereali integrali, cavoli, bietole, arance, limoni, nella vitamina B2 Riboflavina, cioè germe grano, cereali, funghi, miglio, peperoncino, si trova nel Selenio, nella Silimarina e pertanto nel cardo mariano, si trova in diversi vegetali come asparagi, broccoli, patate, patate dolci, zucchine, zucche, crescione, rucola, aglio, cipolla, ravanelli, rape piccanti, porri, tarassaco, aloe). Da rilevare che il glutazione ha per nemici acerrimi ed incompatibili il fumo, il caffè, le cole, l'alcol, lo zucchero i farmaci, i vaccini, gli integratori.

PROBLEMATICHE MENTALI DEI CANCEROSI

Cambiare modo di pensare, dare significato e motivazione alla propria esistenza, rafforzare i legami affettivi, esprimere le proprie emozioni, esteriorizzare la propria creatività, gestire lo stress e non esserne ineluttabilmente vittima, tutte queste sono cose fondamentali. Malattia è perdita di informazioni o carenza di informazioni, malattia è procedere a occhi bendati, accompagnati da timori, sfiducia e incertezze. Malattia è affrontare le cose col piede sbagliato. Malattia è stile di vita ammalante, pensieri malsani, emozioni tossiche, squilibri ormonali che inibiscono le difese immunitarie. Tutto questo però non rappresenta affatto un rebus inesplicabile ed irrisolvibile. Il processo reversibile e il ritorno alla normalità è sempre possibile finché esiste un barlume di luce e di vita, purché non si proceda con le scorciatoie

asportative, gli stratagemmi illusori, le invasività e le ottusità dell'oncologia hopeless e della medicina convenzionale.

VIVIAMO IN UN MONDO DEGENERARE

Dobbiamo aprire la mente e pensare in grande, non in piccolo. Ma occorre anche essere realisti. Occorre non perdere il contatto con la realtà. La maggior parte della gente viene oggi ingannata, uccellata, disinformata, manipolata e mandata fuori rotta. Questa è la conseguenza di un bombardamento di 24 ore al giorno mediante pubblicità deviante e falsata. Alla fine l'uomo si ritrova preda delle sue perversioni, delle sue debolezze e delle sue cattive abitudini. L'istinto del proteico, l'istinto del grasso, l'istinto del cibo cotto, l'istinto dell'alcol, l'istinto del caffè, l'istinto del fast food, l'istinto dei cibi e delle bevande spazzatura, l'istinto delle sostanze denaturalizzate e pastorizzate, l'istinto del dolce e del salato, l'istinto del saporito e del concentrato. Questo succede in tutto il mondo cosiddetto sviluppato e civile, senza limiti e senza sosta. Un baratro che si allarga. Un gap insidioso con l'unica forza salvatrice che è la Natura. Difficile trovare saggezza ed esperienza appropriata nel mondo odierno dominato da istituzioni regolarmente corrotte e colluse, da falsi media, da false scuole e da false scienze. Chi si attende scienza dalle università è un illuso. Fanno parte delle istituzioni comprate. Al massimo ti danno tecnologia meccanicistica e non conoscenza autentica sulle cose essenziali. Al massimo ti ribadiscono i concetti sclerotici della conservazione, più che le dritte e le intuizioni atte a progredire su tutti i fronti. Chi si attende appropriato consiglio da nutrizionisti, dietologi e cuochi di regime è un illuso. Chi si aspetta salute dai medici convenzionali dimostra scarso realismo. La medicina dominante odierna offre cure che non curano, e crea sempre più nuove malattie con l'uso di farmaci insidiosi e di operazioni invasive, con l'adozione di chemioterapie che devastano e distruggono. La comunità umana può essere ciononostante salvata. ma abbiamo bisogno di esperti genuini e trasparenti, e non di esperti in esperienze sbagliate di cui il mondo è strapieno. Il vero avanzamento viene raramente dal mondo istituzionale. Viene piuttosto dai ribelli e dai disobbedienti, da quei ricercatori e quegli scienziati che mettono coraggio, lotta e rischi personali a favore del progresso dell'umanità. Il grande Tao fluisce in ogni luogo sia a destra che a sinistra, sia sotto che sopra. Il grande Tao nutrice tutto ma non si sovraccarica e, quando raggiunge l'obiettivo, non suona inni e non erige templi. È grazie ad esso che ognuno può andare rilassato a dormire in vista di un nuovo giorno.

IL DIVINO SI MANIFESTA ANCHE ATTRAVERSO LA SALUTE FISICA

Siamo finiti sui tumori, sugli organi brutalizzati, sui cibi e sul digiuno. Ma cosa c'entra il digiuno e tutto il resto col prana e con le energie sottili dalle quali siamo partiti? Tutto c'entra. Eccome se c'entra! Il Deus Cosmico si manifesta anche tramite la salute fisica e mentale. Pure il corpo fisico è di origine divina. L'operazione depurativa, la liberazione dal garbage che ci appesantisce e ci affonda, non è mai soltanto fisica. Non siamo soltanto una entità spirituale ed eterica. Sotto le 3 aeree esterne ed interne che ci avvolgono (aura mentale, aura vitale, aura chimica), corrispondenti ad altrettanti involucri che raccolgono le nostre inclinazioni, attitudini, predisposizioni e talenti, esiste sì un'anima universale, ma anche una scorza fisica che la sta veicolando al meglio, degna quindi di rispetto e di protezione.

L'ENERGIA VIBRATORIA DEL PRANA

Ciò che ci muove, che ci anima e ci fa vibrare è il prana, l'energia vitale ed intrinsecamente intelligente che scorre in ognuna delle nostre cellule. Similmente al circuito vascolare siamo dotati di un circuito energetico, di una serie di invisibili condotti distribuiti su tutto il corpo per facilitare lo scorrimento pranico. Quando l'energia circola liberamente godiamo di ottima salute, mentre se essa ristagna insorgono disordini, disturbi, infiammazioni, congestioni e dolori. Ciò che la coscienza mentale dell'uomo non sa e non può, la Coscienza lo sa e lo fa. La mente cosciente è troppo legata ai 5 sensi, al mondo visibile e toccabile, alle cose apparenti e grossolane contro cui si scagliava con forza Giordano Bruno. È il nostro Subcosciente, facente parte della Mente Universale, a disporre di risorse infinite, inclusi tutti i dati raccolti e classificati di tutte le nostre vite precedenti, inclusa l'intera saggezza umana globale del passato, come ben spiegato da Carl Jung. È il Subcosciente che presiede a tutti i processi involontari del corpo, come digestione, assimilazione, eliminazione, battito cardiaco, circolazione, secrezioni ghiandolari. Il Subcosciente è la parte spirituale che ci connette col creato, con la forza costruttiva ed infinita dell'universo.

IL VERO SIGNIFICATO DEL CONOSCI TE STESSO

Prelevando dal proprio prezioso capitale di saggezza e di potere, ognuno di noi può compiere il suo salto personale di qualità, il suo salto quantico. Ma se invece continuiamo ad oziare e a cullarci negli allori, se continuiamo a vivere nell'ignoranza di questo potere che sta dentro di noi, lasciandolo trascurato ed inutilizzato, esso non solo si atrofizza ma diventa pure un'arma a doppio taglio, una pietra legata al collo che ci trascina sul fondo. Ed è proprio tale colpevole ignoranza la causa di tutti i fallimenti umani, di tutte le disgrazie. La mente Subcosciente è suscettibile alle influenze positive e negative della mente cosciente. Alla fine è la nostra mente cosciente che decide il nostro fato, controllando la salute e tutto il resto. Ecco il

vero significato del Conosci Te Stesso. L'idea dei greci, che si ritrova nelle filosofie occidentali, è Uomo Conosci Te Stesso. Un indù direbbe invece Uomo, Conosci il tuo Sé Superiore. Cerca Dio, cerca la Verità Immutabile Vidya, mentre tutto il resto è Avidya, materiale relativo, materiale di scarto, per usare i termini della saggezza jainista.

CONNESSIONE DEL NOSTRO SUBCOSCIENTE CON LA MENTE COSMICA

Il fisico inglese Herbert Spencer disse che "Tra tutti i misteri che ci circondano, nessuno è più certo che viviamo immersi in una Infinita ed Eterna Energia dalla quale poi tutto procede". Pare che un certo predicatore chiamato Gesù abbia detto che God is the Spirit, lo Spirito Globale e non uno dei tanti, il Principio Universale che tutto avvolge ed intride. Questo indica la presenza divina simultanea in tutti i punti del Creato, in tutte le cellule, in tutti gli atomi, in tutte le stringhe, in tutte le galassie, in tutte le creature grandi e piccole (at all points at the same time), senza obsoleti limiti di spazio e tempo. Non c'è motivo sensato per rifiutare tutto questo e per ribellarci a tutto questo.

ESSERE DIVINI SIGNIFICA ESSERE EMANAZIONE DELLA COSCIENZA UNIVERSALE

Non si tratta di imposizione o di prigionia. Dobbiamo semplicemente comprendere che esiste un principio, un potere organizzatore, una presenza, e che questa presenza onnipotente ed onniscente è buona e niente affatto malvagia, necessaria e non banale. E dobbiamo poi capire che la mente Subcosciente (il nostro Io Interiore o Supercosciente) è conforme in qualità ed essenza con la Mente Universale, indissolubilmente legato ad essa. Essendo noi frammenti divini è severamente vietato e controproducente sottovalutarci o accontentarci di vivere sotto-misura. Siamo niente di meno che Spirito Individualizzato e portiamo dentro noi stessi lo stesso potere che ha il raggio solare. Il raggio è emanazione del Sole e noi siamo emanazione della Mente Universale. Se ti rendi conto della natura speciale del tuo Io Interiore non avrai più cedimenti, non conoscerai più retrocessioni, non avrai più pensieri negativi su te stesso e scatterà l'autostima. Il tuo vero Io è la mente Subcosciente. Hai il potere di cambiare la tua condizione fisica ed ambientale grazie alla tua privilegiata connessione con la Mente Universale.

QUI STIAMO PARLANDO DI VERITÀ STRABILANTI

Se controlliamo e dirigiamo i nostri pensieri, senza farci sommergere e travolgere da essi, riusciamo pure a controllare e dirigere i fatti. Ed è così che teniamo sotto controllo salute, felicità, armonia, prosperità. Quando comprendiamo queste semplici ma strabilianti verità, comprendiamo anche le grandi opportunità

che ci vengono aperte dalla connessione tra il nostro Subcosciente e l'Onnipotente (mente, principio, non uomo e non donna ma pura intelligenza creativa).

DOBBIAMO ACQUISIRE SAGGEZZA SCARTANDO OGNI IPOCONDRIA E OGNI MALPENSIERO

La mente cosciente deve riflettere, lavorare e vibrare. Dobbiamo acquisire saggezza. Dispiacere, malattia e miseria non sono necessarie ed inevitabili, sono solo il risultato dell'ignorare la verità. Non ci aiuta il mondo del visibile e del tastabile. Il mondo esterno ed apparente ha valore relativo. La verità è un valore assoluto ed inestimabile. Ogni singolo individuo la deve trovare all'interno della propria anima. Tutti i giorni dobbiamo smettere di pensare in modo infantile ai nostri guai fisici e piangerci addosso, dobbiamo smettere di giocare all'ipocondria e al vittimismo. Rimpiazziamo fin da subito ogni pensiero fallimentare con un pensiero di successo e di salute, e vedremo la differenza. Like attracts like, ovvero simile attrae simile. Sta scritto nelle leggi della psicologia. Concentrati dunque su quello che vuoi veder accadere. Tutto e tutti siamo governati dalla stessa legge. Non aspettiamoci ricchezza da pensieri di miseria, felicità da pensieri di disperazione, salute da pensieri dolorifici, pace da pensieri di rivalsa.

INVESTIAMO PIÙ TEMPO NELLA RICERCA DEL DIVINO CHE STA IN NOI

Evitiamo di identificarci col nostro corpo fisico per 16 ore al giorno. Troviamo il tempo per riflettere in perfetta solitudine. Dedichiamoci alla ricerca del Sovranaturale. Non è tempo sprecato. Vivere sempre e solo nella modesta, mediocre e scontata Terza Dimensione, tra lunghezza, larghezza e altezza, è limitante e ci fa vivere in stato di inferiorità e di paura. Sforziamoci di scalare qual che gradino e di andare oltre in consapevolezza, acquisendo il concetto di vitalità e di vibrazione spirituale. Il corpo materiale è un rivestimento necessario alla nostra evoluzione, ma la nostra vera dimora non è la Terza Dimensione. Dobbiamo portarci almeno alla Quarta che sta sul piano Astrale, dove si attua un discreto equilibrio e un riallineamento di corpo-cuore-mente-spirito. Lo scopo della nostra vita scaglionata a tappe è quello di evolverci tutti verso il Piano Causale, verso la Quinta Dimensione, basata sulla piena consapevolezza di una coscienza universale unica.

CI SONO ALCUNI PUNTI FERMI ED IRRINUNCIABILI DA RISPETTARE

L'Ahimsa è un basilare precetto dell'etica Jainista e Buddhista. In sanscrito a=non e himsa=uccidere. Ahimsa simboleggia il non far male, la non violenza, il difendere non solo il cane e il gatto ma tutte le creature, il seguire almeno una dieta vegetariana, il riconoscere che sacralità e bellezza sono contenute in

ogni cosa piccola e grande dell'universo, la chiarezza nel parlare, la innocenza e la frugalità nel mangiare e nel bere, lo scoprire il Divino in ogni altro in ogni creatura, in ogni foglia, in ogni fiore. Tutte queste sono cose irrinunciabili nei nostri obiettivi e nel nostro percorso. Persino la drammatica domanda su chi è la Mente Universale, su quale è lo scopo divino di mettere in moto questo gigantesco meccanismo evolutivo della creazione, perché lo ha fatto, perché lo sta facendo, accontentiamoci del fatto che un pizzico di mistero fa parte del gioco. Se conoscessimo già tutto l'intera faccenda potrebbe diventare anche noiosa e priva di stimoli. Il mistero Divino supera anche i meccanismi di causa ed effetto. Guardiamo pertanto con maggiore fiducia a Colui che è senza principio e senza causa. A completamento di questo documento, invito tutti a rileggere i punti-chiave del recente articolo "Dimensione spirituale come fatto centrale dell'esistenza umana", non certo in onore di me stesso, ma piuttosto del grande Yogananda che mi ha guidato. Continueremo di certo a parlare di carote, di radicchio, di dialisi e di diabete. Ma nulla ci farà retrocedere sui nostri passi.

PRENDI IL SOLE SÌ, MA NON SCORDARTI DI PRENDERE CURA DELLA TUA INTERIORITÀ

Sai prendere il sole d'estate? Ebbene similmente puoi prendere tutti i giorni un bagno di Luce, di Calma, di Pace, di Verità e di Forza. Una vera iniezione di Forze Sottili. In superficie io tuoi ego, i tuoi Io Mentali, Io Vitali, Io Fisici gestiscono le tue molteplici personalità. L'ego mentale presiede ai pensieri e alle parole, l'ego vitale presiede alle emozioni e ai desideri, l'ego fisico agli istinti. Ma, se non prendi cura della tua interiorità, resti in balia di questi Io limitati e limitanti, e continui a muoverti come un burattino telecomandato.

I TRASGRESSORI SERIALI E IMPENITENTI FAREBBERO MEGLIO A RIVEDERE LE PROPRIE SCELTE

Evoca lo spirito che è in te, fai sorgere il sole interiore, ridesta la tua anima sopita, scatena le tue energie sottili. Cosa vai mai a cercare in questa vita? Cacciatore che doppietta a tracolla inseguì quaglia, lepore e fagiano, macellaio che affondò disinvolto il coltello nella gola sguarnita di creature innocenti e sbalordite davanti a tanta inattesa brutalità, banchiere-falsario che sfruttò le tue prerogative per creare danaro e strumenti di credito praticando usura e signoraggio, marito violento e possessivo che vedi nella donna un oggetto di proprietà da schiavizzare, studente bullo che fremi dalla voglia di insultare e di aggredire il compagno più debole, vi siete mai chiesti a cosa serve essere mediocri e vigliacchi? Non hai ancora capito che sei impermanente e che il tuo più autentico e urgente bisogno consiste nel ritrovare l'unità di te stesso, nel ripristinare la tua coscienza dispersa, nel ricomporre l'interiorità dissolta? Per ritrovare te stesso fa un

bagno di umiltà e immergiti in te stesso. Più ti interiorizzi e più ritrovi la tua vera ragione d'essere in un corpo fisico qui sulla terra. Devi aprirti all'ispirazione superiore, devi coltivare la tua interiorità.

DEPURAZIONE DAI PENSIERI NEGATIVI E VUOTO MENTALE

Rigetta ogni negatività. È in tuo potere scegliere lo stato mentale, le qualità del milieu interieur della tua psiche. Impara ad accettare solo i pensieri luminosi, carichi di entusiasmo, di autostima, di fiducia, di bellezza, di speranza e d'amore. Scoprirai in te un'altra personalità, uno stato interiore libero dalla paura, fiducioso nel domani, entusiasta del vivere quotidiano. Separati dai pensieri incrostati. Prendi coscienza e padronanza della mente guardando dentro di te. Rivelazione, ispirazione ed intuizione sono alla portata di tutti.

VIVERE CENTRALMENTE E NON ALLA PERIFERIA DI NOI STESSI

Conosci te stesso nel profondo e conoscerai di che pasta sei fatto, di che pasta sono fatti gli altri e di chi che pasta è fatto il mondo intero. Normalmente viviamo decentrati, proiettati fuori di noi. Viviamo in periferia, nel grigiore della vita quotidiana. Ma dentro di noi c'è un manuale istruzioni, un codice segreto, una innata forza morale, il seme dell'etica e dell'estetica, il seme della metafisica, dello spirito e della filosofia. Le energie nervose che emani formano una specie di guscio che ti circonda e ti racchiude, chiamato aura nervosa o aura fisica.

SUPERARE LE APPARENZE ESTERIORI E TOGLIERE IL VELO

L'evidenza esteriore inganna. Ti lasci spesso fuorviare dalle apparenze e non sai leggere la sostanza, l'essenza e la verità delle cose. Quando osservi qualcosa o qualcuno, cerca di andare oltre il velo e oltre la maschera. La sensazione che ricevi pelle a pelle di primo acchito è in genere la più vicina al dunque e al nocciolo. Se sei davvero cosciente della tua situazione, lo sei pure di quella altrui. Se conosci te stesso ti viene facile conoscere tutto il creato, ti viene facile diventare padrone di te stesso e delle circostanze in cui vivi.

AMORE UNICA FORZA UNIVERSALE

Troppe parole dal vago sapore dolciastro? Troppi consigli simili a una predica idealistica, utopica e insostenibile? Lo scopo reale di questo scritto sta nello strappare un sorriso e una condivisione, nel ridare

speranza e serenità. Ma sempre in piena concretezza. Giordano Bruno (1548-1600) è per noi un punto fermo. Uomo dalle visuali trascendenti ed irrefutabili, stroncato in modo barbaro ed imperdonabile dalla delinquenza papale di Clemente VIII. "Una unica forza chiamata Amore Universale lega e dà vita a infiniti mondi. In questa nostra esistenza, pensare che abbia valore e significato solo quello che si vede e si tocca con mano è stupidità manifesta". Ma voglio concludere con Lucio Anneo Seneca (4 a.C-65 d.C). "Vivere non è un bene. Vivere bene è un bene. Preoccupati della vita che conduci, non della sua durata. Il saggio vive quanto deve, non quanto può. Il saggio vive dove e come gli conviene vivere, con le giuste persone, nelle giuste condizioni e occupazioni. Brevissima e ansiosissima è la vita di quelli che dimenticano il passato, temono il futuro e non curano il presente. Giunti all'ultima ora, si accorgono di essersi occupati per tanto tempo a non fare nulla".

Valdo Vaccaro