

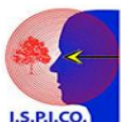
Corso Professionale di **Counseling Spirituale**®



Naturosophia: la Saggezza della Natura

Relatori
Federica Zini
Emidio De Berardinis

Elaborato di
Cristina Francia
N. Registro ASPIN: FORM-1478-OL



Centro di Ricerca Erba Sacra APS
Formazione Professionale, Conoscenza e Crescita Personale

Anno 2023/2024



Indice

ABSTRACT	2
PREMESSA.....	5
CORPO FISICO.....	8
Stress.....	10
Emozioni e Ferite.....	11
La mente e i suoi schemi	12
Spirito, un illustre sconosciuto.....	14
SALUTE E MALATTIA	16
Salute.....	18
Malessere / Benessere due facce della stessa medaglia.....	20
NUOVA FIGURA PROFESSIONALE.....	22
Autodeterminazione: la via per dare un nuovo senso al malessere.....	29
Naturopata, professionista dell'accompagnamento	37
Naturopata-Counselor: un aiuto all'auto-guarigione.....	41
Naturosophia, un aiuto consapevole	46
Cliente protagonista responsabile delle proprie scelte	50
Attenzione e sviluppo della coscienza.....	56
Seduta, arricchimento per entrambi.....	61
Ascolto, Accoglienza, Amore.....	65
CONCLUSIONI	69
BIBLIOGRAFIA	75
SITOGRAFIA.....	75

ABSTRACT

La tesi nasce dal desiderio di dimostrare che il corpo fisico dell'essere umano non può essere considerato come un semplice fenomeno biologico, ma come il risultato di una molteplicità di fattori, che includono anche la dimensione psichica, emotiva, spirituale e **relazionale** “non unificabile e generalizzabile”.

Le varie metodologie, proposte attualmente sul mercato della “salute”, sono focalizzate completamente sul “malessere” e anche quando vengono presi in considerazione i vari aspetti sopra menzionati, non sembrano tenere presente la squisita unicità del singolo individuo. Da qui la necessità di dar vita ad una nuova figura professionale in grado di integrare i seguenti principi:

1) l'essere umano è un essere multidimensionale indivisibile, formato da veicoli inferiori e superiori, per mezzo dei quali si manifesta, nella dimensione terrena, il principio spirituale incarnato: si tratta, quindi, di un individuo unico e irripetibile, in perenne crescita evolutiva;

2) ogni individuo (etimologicamente «in-diviso», quindi, non diviso), fa parte di un sistema familiare, sociale e culturale, con cui si relaziona sempre e che influenza notevolmente la sua esistenza;

3) ogni persona è responsabile delle proprie scelte e delle proprie azioni, ma è anche l'unica responsabile del proprio benessere e della propria salute.

Questo approccio integrato, farà leva sulla “autodeterminazione” del singolo, stimolandolo a potenziare la consapevolezza delle proprie capacità, per arrivare a comprendere il senso del “malessere”, in termini evolutivi. In questo senso, il compito dell'operatore olistico specializzato in Naturopatia, sarà quello di accompagnare il cliente ad entrare nelle proprie profondità, per attivare le proprie personalissime forze risanatrici interiori. Ecco allora che il Naturopata, avvalendosi del *Counseling Spirituale*, ma ancor più della “Saggezza” interiore del cliente (intesa come qualità animica personale), favorirà i meccanismi di auto-guarigione che sono il fondamento della vita stessa, ristabilendo l'armonia perduta. Nasce così la “*Naturosophia*”, il cui compito vitale sarà quello di aiutare il cliente a prendere coscienza della natura e della misura delle sue disarmonie approfondendo, interiormente, il significato del proprio squilibrio. Solo così il cliente potrà assumersi, totalmente, la responsabilità delle proprie scelte e della propria esistenza, in quanto il “risanamento” totale e profondo, implica sempre il coinvolgimento del sistema Corpo-Mente del soggetto interessato. Nessun rimedio proveniente dall'esterno, potrà mai essere funzionale, tanto quanto la coscienza della persona

richiamata all'attenzione di un particolare sintomo (sia esso di natura fisica, emotiva e/o mentale). L'operatore olistico avrà il compito di relazionarsi, in modo autentico e rispettoso, con il proprio e con l'altrui sentire, a partire da una piena accettazione dell'unicità e complessità della persona, riconoscendo sempre che, pur nell'apparente asimmetria del rapporto, lo scambio di contenuti, porterà ad un edificante arricchimento in coscienza, non solo al cliente, ma anche all'operatore stesso. A questa "nuova" figura professionale, verrà richiesta non solo competenza e professionalità, ma anche empatia, capacità di ascolto, umiltà professionale e vero senso di *responsabilità* (termine che a livello etimologico deriva dal latino *respondeo*, ovvero, abilità di rispondere con la cosa giusta al momento giusto, e la cosa giusta può essere un rimedio naturopatico o un'altra tecnica olistica di supporto, ma ancor più un gesto, una parola, un sorriso o un semplice, partecipe e accogliente silenzio).

PREMESSA

Attraverso questo percorso e con questa tesi, mi pongo l'obiettivo di migliorare me stessa come operatore del benessere, integrando aspetti che contemplino la presenza, oltre al corpo fisico, di emozioni, psiche, anima e spirito. Tutti i piani devono essere connessi tra loro, creando una relazione in grado di restituire alla persona il proprio potere di guarigione. Sono partita dallo studio e pratica della Naturopatia (col significato di sintonia con la natura), utilizzandola come strumento atto alla ricerca di un equilibrio orientato al benessere. Attraverso l'adeguamento dello stile di vita, ovvero, praticando con volontà e impegno, certamente si andrà a creare una coerenza funzionale al contatto con le peculiarità della macchina biologica, affinché sia possibile realizzare le migliori condizioni, per favorirne i naturali processi di auto-guarigione. La Naturopatia, per molti aspetti, si avvicina all'ambito sanitario: in presenza di un problema, ricerca "protocolli" mirati a "tamponare" il sintomo senza lavorare sulla causa. La *Naturosophia* (richiamo alla saggezza della natura), vede invece il corpo umano come un'entità da esaminare sotto ogni suo aspetto, per determinarne il giusto valore e conoscere le leggi che muovono le forze vitali che lo pervadono. Ciò permette di ricontattare il proprio Sé e di realizzare una coerenza con il vero Essere. Ricreare una connessione tra le

leggi della natura e il modo di essere individuale, favorisce il riequilibrio generale. Occorre pertanto conoscere la natura e imparare a decodificarne i messaggi, per comprendere dove si sta deviando, rispetto al giusto cammino. È importante riconoscere, alla *Naturosophia*, la funzione di motore di analisi che può affidarsi agli strumenti della Naturopatia nel recupero dell'equilibrio perduto. L'ispirazione della tesi mi è giunta dalle dispense numero 26 e 27 della Scuola di *Counseling Spirituale*. Tali fascicoli mi hanno stimolata a considerare le malattie come simboli da decifrare, attraverso la loro modalità di manifestazione. Ho integrato la visione attraverso gli studi svolti dal dott. Luigi Marcello Monsellato, ideatore e fautore della medicina Omeosinergetica, seguendo le videoconferenze e studiando il testo del dott. Francesco Oliviero: "Benattia. Significato della vita, senso della malattia e processo di autoguarigione." Entrambi i professionisti citati, nascono come dottori che, con il passare degli anni, arrivano a comprendere come, la medicina omeosinergetica, a differenza della medicina tradizionale, pone il curante e il curato sullo stesso livello, dove la relazione, basata sulla stima reciproca, equilibra l'energia vitale del paziente, orientandola al benessere psicofisico. Tale percorso richiede di intraprendere un viaggio dentro se stessi, all'interno del quale, davanti ad un sintomo (rifiuto di qualcosa), si vanno a ricercare ed accogliere, tutti gli atteggiamenti (omeo) simili,

rendendoli “armonici” (sin) riconoscendoli come parti di se stessi. Ciò permette di prendere coscienza dell’Energia presente in ogni essere umano. Altro testo illuminante, è stato per me “La medicina sottosopra. E se Hamer avesse ragione?” di Giorgio Mambretti e Jean Séraphin, in cui vengono spiegate le 5 leggi biologiche di Hamer, oncologo e ricercatore, il quale collega i conflitti, ai foglietti embrionali e agli stadi di evoluzione. A partire dalla bibliografia e filmografia precedentemente descritta, ho sondato il mondo del piano fisico, cercando di riordinare i nuovi approcci che vanno delineandosi, riguardo al tema della Salute, approfondendo il significato di tale termine per arrivare a meglio comprenderne le sfaccettature. Ho calato poi le teorie e gli studi di riferimento, nella concezione di uomo tripartito in personalità, Anima e Spirito, proposto da Helena Petròvna Blavatsky, secondo la quale l’anima diventa ponte di connessione tra ego e spirito.

Procedendo in questa direzione, in primis, ho applicato la pratica delle teorie succitate, direttamente su me stessa, poi nel rapporto operatore - cliente, attraverso l'utilizzo di nuovi strumenti quali: l’Ascolto, l’Accoglienza e l’Amore. L’utilizzo dei nuovi approcci, si sposa perfettamente, ed ha già cominciato a dare riscontri positivi, all’interno delle consulenze Naturopatiche di varia natura.

CORPO FISICO

IN RELAZIONE AI PIANI DELL'ESISTENZA

“In principio era il Verbo, e il Verbo era presso Dio, e il Verbo era Dio. Questo era nel principio presso Dio. Tutto si fece per mezzo di lui; e senza di lui nulla fu di quanto si fece. In lui era la vita, e la vita era la luce degli uomini. E la luce splende tra le tenebre, ma le tenebre non la compresero.”

Gv 1, 1-5¹

La luce degli uomini, un frammento della scintilla divina, si separa dal Tutto, dallo Spirito Eterno e Infinito. Scende e attraversa strati di materia sempre più densa, rivestendosi dei corpi necessari per assicurarsi la sopravvivenza nel piano denso. Alla fine del viaggio si incarna sulla Terra dimenticando chi è. I piani di esistenza compenetrati dal più sottile al più denso sono² elencati e suddivisi nella tabella sotto riportata:

¹ *Il Santo Vangelo di N. S. GESU' CRISTO e gli Atti degli Apostoli*, Roma Pia Società di San Girolamo per la diffusione dei Santi Vangeli, 1902, p. 257

² F. ZINI - E. DE BERARDINIS, *La Via dell'Appeso*, p. 82

7	DIVINO o LOGOICO	}	SPIRITO
6	MONADICO		
5	NIRVANICO o ATMICO	}	ANIMA
4	BUDDHICO o INTUITIVO		
3	MENTALE SUPERIORE MENTALE INFERIORE		
2	ASTRALE o EMOTIVO	}	PERSONALITA' PIANI "TERRENI"
1	FISICO unito a ETERICO		

Il piano fisico è il livello più concreto, tangibile, come un vestito indossato per potersi inter-relazionare con le altre forme di vita. Il corpo racchiude in sé gli altri livelli più sottili che si compenetrano, ognuno con le proprie specifiche funzioni. Il fatto che questi ultimi non vengano percepiti è una prova, non della loro assenza, ma della mancanza di strumenti idonei a contattarli. L'insieme "essere umano" non è solo un semplice fenomeno biologico, ma un sistema complesso di piani e relazioni sottilmente interconnessi, la cui conoscenza è fondamentale, in virtù del fatto che i disturbi e le malattie, originano da incoerenze e conflitti tra le comunicazioni tra i vari livelli.

Stress

Molte problematiche vengono ricondotte a questo termine. Ma di cosa si tratta esattamente? Di fronte a qualcosa che viene etichettato negativamente, avviene un'attivazione del sistema nervoso che crea le risorse necessarie per sostenere il fisico nella ricerca di una soluzione e nell'attuazione del relativo cambiamento. Il mancato buon fine di ciò che viene visto come un "problema", attiva una situazione di stress che, se perdura, induce il cervello ad essere inefficace, fino a demandare al corpo il compito di gestire la situazione, attraverso i sintomi e la malattia. Da quel momento, ogni volta che la situazione si ripresenterà, si manifesteranno *recidive*, finché non verrà dato il giusto senso all'accaduto. Più gli eventi si ripresentano, più i meccanismi del Sistema Nervoso evolveranno. Per affrontare i vari episodi e situazioni a riguardo, è interessante non analizzare il singolo fatto, ma ricercare il concatenamento, la relazione tra i piani (mentale, emotivo e fisico), che si evidenzia di volta in volta. La soluzione che emerge da tutto ciò, permette di sviluppare il nuovo, che può essere un'abilità, una tecnica e persino un cambiamento dell'ambiente. Tali trasformazioni stimoleranno la nascita di una nuova conoscenza e coscienza.

Emozioni e Ferite

Il piano emotivo è situato tra il fisico e il mentale e si muove in un rapporto di influenza reciproca con entrambi. Il corpo umano è come un proiettore che manifesta impeccabilmente tutti i contenuti astrali e mentali, consci e soprattutto inconsci, ovvero, l'insieme delle ferite concatenate ai ricordi e ai vissuti che non sono stati adeguatamente accolti e metabolizzati e che, peraltro, vengono registrati nelle memorie fasciali, contenenti ogni esperienza vissuta. Attraverso l'esplorazione, nei minimi dettagli, del dolore fisico e la percezione delle sensazioni richiamate, è possibile contattare l'esperienza originaria, con le emozioni ad essa collegate, al fine di andarle ad illuminare e sanare. Toccando, quindi, un punto dolente, può emergere, per esempio, la paura, insieme al contesto in cui si è originariamente percepita. L'emozione è una forza che si presenta come un'onda e, se lasciata fluire, cresce, tocca un picco per poi, lentamente, ridiscendere. Ascoltandola in modo sano, completo, nella più totale accoglienza, senza farsi travolgere da essa e senza perdere il controllo, accade che, dopo un certo periodo di tempo, giunga in modo naturale al termine del suo processo, fino a dissolversi spontaneamente. L'esperienza vissuta nel *qui ed ora*, in apertura amorevole alla sua manifestazione fisica, con il focus proiettato

sulla comprensione di ciò che l'emozione vuole esprimere, in presenza vigile, senza reattività, quindi omettendo lo scatto del sistema di difese, può aumentare le proprie competenze sul piano emotivo, sviluppando la forza dell'intelligenza ad essa collegata; forza che permette di fluire nell'accoglienza di quello che si presenta. Le emozioni non sono negative o positive. Se vengono percepite dall'uomo come tali è perché, egli stesso, attiva nella mente il *giudizio*, che rifiuta tutto ciò che non appaga la sua ricerca di piacere. Il corpo astrale è uno strumento essenziale per la sopravvivenza umana: una bussola che permette di orientarsi nelle decisioni e di assumersi la responsabilità delle proprie azioni. Non è possibile portare avanti una scelta senza coinvolgere questo piano. Quando, per paura del dolore e della sofferenza o per difendersi, le emozioni vengono represses e tenute a distanza, ecco che viene a crearsi confusione, la quale preclude l'effettuazione di scelte chiare, con il rischio di lasciare l'individuo in situazioni disfunzionali a rimuginare continuamente sul passato.

La mente e i suoi schemi

La vita di ogni essere umano, dal concepimento in avanti, viene condizionata dal contesto in cui nasce: familiare, sociale, religioso,

ecc... Tali influenze portano l'uomo a creare un complesso sistema di schemi mentali, che diventano il suo personalissimo filtro attraverso cui interpretare gli eventi della vita, per catalogare ogni singolo particolare in bene o in male, e crearsi una risposta adeguata. Ciò che viene considerato negativo è un "*problema*" che genera un particolare stato mentale, associato a relative emozioni. Quando la risposta elaborata non fornisce un'adeguata soluzione, la situazione si ripresenta e si crea come un *intreccio*, un concatenamento causale di problemi irrisolti, di stati mentali associati, emozioni provate ed esperienze vissute nel disperato tentativo di trovare una soluzione. Tutto questo origina una *Forma Mentis* che porterà ad una reiterazione degli eventi. Queste forme corrispondono ad un complesso sistema psichico, composto da emozioni e sentimenti, associati a schemi mentali di cui non si è coscienti e nei quali la forza è proporzionale al numero degli elementi coinvolti. Davanti ad una situazione difficile, la *Forma Mentis* si attiva, prendendo il controllo della coscienza per imprigionarla in una vera e propria "gabbia mentale" che si dissolverà solo con la soluzione dell'evento. In quel lasso di tempo, la persona è come se avesse innescato una sorta di pilota automatico: perde il suo libero arbitrio e si muove in funzione delle richieste dei suoi schemi mentali consolidati, percependoli come propri. In buona sostanza, l'individuo schiavo delle proprie strutture,

è come se indossasse vere e proprie lenti deformanti della realtà che impediscono il contatto con il vero. La reiterazione degli stessi conflitti, offre la possibilità di elaborare nuove soluzioni, uscendo dai soliti *modus operandi*, assicurando così un'evoluzione. Se ciò non dovesse avvenire, si innesca un meccanismo di recidivizzazione che, a lungo andare, si ripercuoterebbe inevitabilmente sul corpo fisico. Altro aspetto da non sottovalutare è che, nel tentativo naturale di difendersi, si può arrivare anche a minimizzare, smorzare la sensazione di sofferenza, nascondendola come polvere sotto il tappeto dell'inconscio, fino a rimuoverla, dimenticandosene... anche se rimane comunque presente, come un'ombra.

Spirito, un illustre sconosciuto.

L'aspetto spirituale, a differenza degli altri livelli, non è tangibile, non ha una struttura palpabile che funga da intermediario con il corpo. Non si tocca, non si vede e la sua presenza non è comprovata da esperimenti scientifici o da trattati filosofici e teologici. È pura coscienza libera che, nell'essere umano, si può manifestare attraverso l'auto-coscienza, rendendo così la persona unica e indipendente ma, nel contempo, perfettamente integrata e

connessa con l'intero universo. La mente inferiore umana, logica e razionale, per quanto ricca di informazioni è sempre molto limitata e non può nemmeno lontanamente immaginare in cosa consista lo spirito; ciò nonostante, chi è seriamente motivato a conoscerlo, può trovare grande utilità nell'uscire coscientemente dalla mente ordinaria immaginando una forza che ha la facoltà di trasferirsi dalla mente superiore alla mente inferiore, portando in luce manifestazioni inedite. Opportunamente preparata all'accoglienza, infatti, la coscienza umana può essere illuminata a livello mentale fino a godere di visioni allargate, libere da ogni razionalità, seppur sensate e innovative. Non si tratta di obiettivi facilmente realizzabili, in quanto, la discesa della "luce superiore" viene solitamente ostacolata dalla mente inferiore stessa; infatti, la coscienza umana identificata con il proprio apparato psicofisico, non è quasi mai disposta a *bypassare* la mente inferiore, seppur sovraccarica di dati confusi, conflittuali, disarmonici controllati dal razionalità, influenzati dalle credenze ed esperienze che, come filtri interpretano la verità, inquinandola. Da qui nasce la necessità, per poter integrare anche questo piano, di compiere un buon lavoro interiore, mirato a liberare la coscienza dal passato, affinché sia possibile riprendere il contatto con la dimensione spirituale. L'obiettivo è quello di rendere la mente inferiore, con tutte le sue conoscenze, schemi di pensiero, strutture ... strumento funzionale alla ricezione delle informazioni

che giungono dalla mente superiore e non fine a se stessa. Oggi, invece, la mente inferiore ha il pieno controllo dell'esistenza umana e si limita alle funzioni di un banalissimo computer: elabora i dati in essa contenuti, per valutare e discernere il vero dal falso, senza sfruttare il suo più grande potenziale che è la facoltà immaginativa. Nei secoli la mente è diventata semplice strumento orizzontale, ed è stata persa la sua funzione ispirante: pura energia in grado di elevarsi, fino a giungere e a sondare dimensioni sconosciute. Con queste premesse, ogni uomo diventa un essere unico e irripetibile, responsabile della cura della propria persona: è indubbiamente riduttivo non contemplare l'insieme di tutti questi fattori.

SALUTE E MALATTIA

Il tema è molto attuale, soprattutto dopo la pandemia del SARS COVID-19 e i relativi *lockdown*, che hanno creato strascichi nella ricerca scientifica e nelle decisioni politiche attuali. Dall'avvento di internet ad oggi, il mondo è radicalmente cambiato. La condivisione in tempo reale di informazioni, seppur non verificate, ha permesso un'esplosione di ricerche e innovazioni tecnologiche nel campo della salute, come in tutti gli ambiti dell'esistenza umana. Nel settore sanitario, l'analisi dei dettagli, ha preso il sopravvento,

dando vita ad una proliferazione di strategie e metodologie sempre più particolarizzate. La maggior parte dei professionisti è specializzata in un particolare distretto dell'esistenza o del corpo umano, perdendo così la visione d'insieme. Diversa, ma non del tutto, è la situazione nell'eterogenea popolazione di operatori olistici e naturopati, che si sono affiancati alle cure ufficiali. Le scuole più articolate, si propongono di trasmettere un'immagine più integrata della persona, comprensiva degli aspetti fisici, energetici ed emotivi. Rimane poi responsabilità dello studente, coltivare la strada dell'integrazione dei vari piani dell'esistenza, che, se non viene perfezionata, rischia di retrocedere ad una mera applicazione di protocolli fitoterapici e tecniche, mirate a bilanciare il disequilibrio. La maggior parte dei medici e operatori sanitari, trattano la malattia come un disturbo indesiderato, inappropriato, che porta sofferenza. Gli interventi hanno lo scopo di "tamponare" la situazione. Curando i sintomi in questo modo, l'azione rimane ad un livello superficiale, non scende nelle profonde radici del problema, creando così, nel migliore dei casi, delle recidive e nel peggiore, dinamiche ancora più gravi. Invero, a tutt'oggi, sono veramente pochi gli eletti che si prendono cura della salute, nel vero senso antico del termine.

Salute

Il termine SALUTE indica la “*condizione di benessere fisico e psichico, espressione di normalità strutturale e funzionale dell’organismo considerato nel suo insieme*”³. Cercando nelle origini del termine⁴ la radice latina SÀLUS, rimanda a concetti di *integrità* (non toccato), *in-columità* (non mozzato) e *salvezza* (intero). La parola fa capolino anche in contesti spirituali come: “l’eterna salute” che è la gloria dei beati, “l’anno di Salute” con cui si fa riferimento all’era Cristiana che inizia con la nascita del Cristo redentore e salvatore e “l’ultima salute” utilizzata nella Divina Commedia al Canto 33 versetto 27:

*“Or questi, che da l’infima lacuna de l’universo infin qui ha vedute
le vite spiritali ad una ad una, supplica a te, per grazia, di virtute
tanto, che possa con gli occhi levarsi **più alto verso l’ultima
salute.**”*⁵

in cui Dante stesso prega la Vergine, affinché possa elevarsi e incontrare l’Ultima Salute, ovvero Dio. Alla luce di queste

³Definizione tratta da: www.treccani.it ISTITUTO DELLA ENCICLOPEDIA ITALIANA FONDATA DA GIOVANNI TRECCANI SPA.

⁴ Definizione presa da: www.etimo.it, OTTORINO PIANIGIANI

⁵ www.wikisource.org DANTE ALIGHIERI, *La Divina Commedia*

sfaccettature del termine, la salute non riguarda solo l'aspetto fisico o psicologico dell'individuo, bensì l'intero universo, comprensivo dei corpi terreni, animico-spirituali e di tutte le personalissime comunicazioni e risonanze che intercorrono tra di essi. L'individuo è un sistema complesso, unico, che non può rientrare in una statistica, in un protocollo o classificazione di alcun tipo. Chi non contempla l'insieme di questa visione, rimane frammentato, mancante di ciò che ha escluso. Non considerare la presenza di aspetti superiori, che interagiscono nella vita, fa sì che l'attenzione, non possa che focalizzarsi sulla sofferenza. Fisiologicamente, davanti al pericolo, il sistema nervoso confronta gli eventi con gli schemi precedentemente raccolti, classificati ed archiviati, alla ricerca di una risposta sensata, unica, legata alla storia della persona. In questo modo, il disagio diventa la manifestazione del vissuto dell'uomo, del ruolo che ricopre in famiglia, in ambito lavorativo e nella società, dando così voce ad abitudini mentali, e risposte di adattamento. I sintomi possono quindi essere visti come simboli, come espressione squisitamente individuale, del linguaggio del corpo, che cerca di comunicare le vere cause della malattia. L'essere umano si trova di fronte alla preziosa possibilità di riscoprirsi, riconnettersi ed integrare i frammenti della propria esistenza, persi nel caos della frenetica vita quotidiana,

proseguendo il proprio cammino, lungo la via dell'evoluzione della vita.

Malessere / Benessere due facce della stessa medaglia

All'interno del concetto di salute, si possono identificare gli aspetti di Benessere e Malessere che, pur essendo contrapposti, hanno caratteristiche comuni nella loro manifestazione. Attualmente, tutta l'attenzione verte intorno a questa dicotomia, in cui la ricerca è unicamente proiettata verso il benessere, come risposta al netto rifiuto del malessere. Ciò comporta stati di sofferenza fisica, emotiva e mentale. L'essere umano "ammalato" colpevolizza virus, batteri, nemici esterni visibili e invisibili, scaricando su di essi la colpa di tali disagi, perdendo così il suo potere creativo personale e rendendosi, inconsapevolmente, vittima impotente, passiva e dipendente, dal mondo che lo circonda e dalle situazioni. Allo stesso modo, la ricerca del Benessere passa attraverso l'ausilio di interventi standardizzati, protocolli farmacologici, fitoterapici, tecniche e strategie di attacco, mirate a combattere ed eliminare gli *avversari*. Tutto ciò porta le persone ad entrare in guerra con le parti di sé ritenute non adeguate, sbagliate e fallaci. Punto fisso nella dinamica, è l'attenzione proiettata *fuori*, nel mondo esterno

che, attraverso il proprio giudizio insindacabile, viene diviso in buono e cattivo, in base a scale di valori personali e sociali. Ciò blocca l'uomo in una condizione di dipendenza, sudditanza dal mondo che lo circonda, e a cui si conforma, ponendosi come obiettivo primario, l'eliminazione della sofferenza, da raggiungere, peraltro, nel più breve tempo possibile. Gli interventi proposti con ritmo incalzante, vengono accolti senza essere mai messi in discussione, rinunciando al tempo necessario per riflettere, fermarsi e interrogarsi sul perché dell'esistenza di quel "problema fisico" e valutare se, le cure proposte, siano in linea con il proprio sentire. Ci si affida alle mani di sconosciuti, ritenuti esperti per i titoli di studio con cui amano distinguersi (facendo leva su competenze acquisite da meri studi logici e razionali), sperando di rientrare nella percentuale delle persone che ottengono i risultati auspicati dall'intervento proposto, rassicurandosi sul fatto che "tutti fanno così". Gli interventi omologati, sono studiati per eliminare i sintomi e le loro presunte cause, ma il riflettore rimane sempre sulla malattia e non sul terreno che la ospita, un campo di battaglia che coinvolge tutti i piani, fisico, emotivo, mentale, energetico ed anche spirituale, senza considerare, peraltro, i fattori ambientali e i filtri personali. Ma se è vero che non esistono al mondo due occhi o due mani uguali, come si può standardizzare le persone? È fondamentale, dunque, per evitare di cadere in tale errore,

guardarle nella loro interezza e complessità, rimanendo fedeli al riconoscimento della loro unicità e irripetibilità, assicurando il massimo rispetto nei confronti delle loro personali reazioni alle situazioni della vita e, perché no, anche alle cure proposte. Agire senza aver sondato la complessità del mondo umano, equivale a rimanere sulla superficie della forma.

NUOVA FIGURA PROFESSIONALE

Allo stato attuale delle cose, si fa sempre più largo la necessità di un radicale cambiamento; i modelli proposti, una volta funzionali a rispondere alle esigenze della società, ora manifestano sempre di più la propria incompletezza e inadeguatezza. Un primissimo, ma fondamentale passo in avanti, consiste nel cambiare il proprio approccio nel campo della relazione d'aiuto, rendendolo comprensivo delle parti fino ad ora escluse. Per fare ciò è necessario disporre di figure professionali che, oltre ad aver maturato competenze scientifiche ed energetiche, si dedichino all'introspezione, facendo propria l'arte di scendere oltre la superficie. Giunti nelle profondità del "sistema Essere Umano" devono mettere in campo la curiosità e l'apertura necessarie per scoprire le sue dimensioni e caratteristiche, non per guarire, ma per

accompagnare i clienti in un vero e proprio cammino interiore finalizzato ad ampliare e integrare una visione più espansa, meno frammentata, comprensiva di tutti gli aspetti, fino a quel momento ignorati o evitati. Per realizzare ciò è necessario consapevolizzare tre aspetti fondamentali:

1. L'Uomo è un essere multi-dimensionale

In origine il Padre, era un'unità che per maturare coscienza di Sé, come accennato all'inizio, ha illusoriamente separato (l'Uno rimane sempre omnicomprensivo), un frammento di Sé, Monade o Spirito, per permettergli di fare l'esperienza terrena, attraverso l'incarnazione, senza ricordare la sua origine, al fine di sviluppare l'autocoscienza. Questo processo di consapevolizzazione individuale può avvenire solo sperimentando la dualità, all'interno della quale si può comprendere il vero significato del bene conoscendo il male. In tutto ciò, i corpi fisico, emotivo e mentale, non sono altro che un vestito, indossato dal vero "Io sono" per poter fare esperienza nella materia. Questi strumenti, quindi, con tutte le loro particolarità, positive e negative, sono assolutamente adeguati alla realizzazione della propria missione animica; infatti, ogni sfaccettatura, caratteristica di questi corpi, è funzionale a poter esperire una specifica situazione, contattare determinati aspetti,

assolutamente unici per ogni essere vivente. A differenza degli altri regni, minerale, vegetale e animale, nell'uomo, allo stato potenziale, ci può essere un'Anima, che, incarnazione dopo incarnazione, prende sempre più consapevolezza di se stessa, fino a guadagnarsi il diritto di tornare cosciente di sé al Padre. Questa Monade si incarna nel nascituro, e nel corso della vita, assiste alla formazione dei corpi attraverso cui si dovrà manifestare, che vengono plasmati in modo assolutamente unico, attraverso l'educazione ricevuta, le esperienze fatte, i ruoli incarnati e il sistema in cui si trova. Informazioni, regole morali, sociali, religiose, familiari, scolastiche, professionali, di concerto ai vissuti personali, alle sensazioni e ai pensieri che scaturiscono dalla relazione con l'alterità, creano i veli, ovvero, tutte le strutture che andranno a rivestire il vero Essere. Nasce, così, una barriera spessa e ben consolidata che separa la creatura incarnata dal mondo esteriore. Questa divisione è funzionale a vivere coscientemente la dualità, e permette, con tempistiche individuali, lo sviluppo dell'autocoscienza tramite il confronto tra "io" e "non io". L'unica falla del processo si presenta quando tale barriera ben consolidata, diventa nelle sue parti più superficiali, il luogo in cui la coscienza umana si identifica, ignorando completamente le altre parti più sottili. In questo modo, l'essere umano si crede di essere solo ciò che, nel mondo fenomenico, risulta "tangibile": corpo, emozioni e

pensieri che portano la coscienza umana ad incarnare ruoli attraverso cui riconoscersi vivi. In buona sostanza, si entra a pieno titolo nella Matrix, credendo di essere i propri pregi, difetti, talenti, virtù e caratteristiche egoiche in genere; si crede fermamente che quello sia il mondo reale, senza contemplare minimamente la possibilità che possano essere strumenti funzionali alla manifestazione terrena del Principio Spirituale. Ogni persona è quindi il veicolo di un Essere unico, immerso in un mondo creato per le proprie esigenze evolutive, sconosciuto e non paragonabile a nessun'altro, che vale sicuramente la pena scoprire.

2. Ogni individuo è l'insieme dei ruoli che incarna.

Il mondo esterno, percepito come separato dall'uomo stesso, non è altro che la proiezione di ciò che egli vive nella propria interiorità, praticamente un suo riflesso. Ogni uomo, porta in sé tanti "io" quanti sono i ruoli incarnati durante la propria esistenza. Questi si alternano nella gestione delle situazioni, manifestandosi in modo differente, in base al contesto in cui si muovono. Fino a quando l'individuo non prende coscienza di questa situazione, è come se vivesse in una casa senza padrone, in cui ognuna di queste entità, costituite da pensieri, istinti, emozioni, si alterna a prendere le redini

del comando, partorendo le reazioni automatiche più adeguate al contesto, e limitandosi a vivere una ridotta porzione di realtà, legata al conosciuto. Ad esempio, il ruolo di genitore favorisce l'emergere di alcuni aspetti, inibendone altri con caratteristiche differenti, che si possono manifestare, per esempio, sul posto di lavoro, piuttosto che con gli amici. Chi non pratica un'assidua osservazione di se stesso, non può contattare questa realtà e si ritrova inconsapevolmente frammentato, diviso in tanti io, ognuno indipendente, ignaro dell'esistenza degli altri e legato ad un singolo contesto. Il problema non è la presenza di questa partizione, bensì l'identificazione con ogni singolo aspetto, che crea conflitti interiori che emergono sotto forma di reazioni meccaniche, attivate dalle situazioni stesse. Tali frammenti di sé, nel momento del trapasso, insieme alle spoglie terrene, verranno lasciati sulla Terra e solo il vero IO, scintilla divina autocosciente, liberata da tutte le maschere e zavorre, potrà tornare alla casa del Padre.

3. Ognuno è responsabile di sé stesso

Il concetto di Responsabilità rimanda, per associazione di idee, al "diventare adulti", "*abili alla risposta*", rendendosi capaci di superare i disagi, le ansie, i fallimenti e le rinunce, senza sentirsi

vittima delle situazioni, rifuggendole. Nel corso della propria vita, l'essere umano contatta una vasta gamma di emozioni negative tra le quali il senso di inadeguatezza, la menzogna, la gelosia, la paura, la vergogna ecc. Egli percepisce il bene e il male, come provenienti dall'esterno, estranei al proprio mondo interiore. La vita viene subita e ci si sente in balia degli eventi; in tale condizione l'uomo vive schiacciato dalla paura, dalla frustrazione, dall'aggressività e dalla violenza, tutte energie di bassissima frequenza. Assumersi la responsabilità della propria esistenza e di tutto ciò che accade, offre la possibilità di impossessarsi sempre più della propria *chiave di lettura* della realtà. Quando tale chiave viene attivata, l'uomo si concede la possibilità di scoprire il senso profondo del proprio agire, libero nell'espressione, privo di condizionamenti e manipolazioni, fino ad arrivare ad incarnare un'identità più vera e coerente col proprio essere. Il professionista, quindi, per poter essere un valido aiuto, deve aver svolto un adeguato lavoro su se stesso, imparando a non delegare le proprie responsabilità all'esterno, fino a riappropriarsi del proprio potere, avvalendosi dei seguenti strumenti:

1. Va attivata una presenza vigile su di sé e su ciò che accade, momento per momento, nella propria macchina biologica, attraverso l'auto-osservazione e l'attenzione divisa. Questi

strumenti sono un allenamento e al contempo uno stimolo allo sviluppo della forza di volontà finalizzata all'applicazione di una visione ripulita da giudizi e ganci con il passato. La presenza vigile permette, di volta in volta, di riconoscere le parti della personalità che si manifestano, i "demoni" che abitano i propri corpi. È anche funzionale alla comprensione di come tutte queste entità siano altro rispetto all'Essere Divino incarnato e siano state inconsapevolmente ospitate, strutturate e nutrite nel corso della propria esistenza.

2. Grazie alla presenza vigile, è possibile disidentificarsi da ciò che si muove in risonanza con gli stimoli esterni, siano questi pensieri, emozioni, fatti, ruoli, eventi. Ciò è possibile grazie alla strutturazione di un testimone che è un osservatore distaccato, sopra le parti, totalmente libero dal giudizio.
3. Va mantenuto costante il ricordo che si è gli unici responsabili di ciò che si sta vivendo, e che lo si è creato da soli. Ciò permette di uscire dal circolo vizioso del vittimismo, per intraprendere una nuova via, in cui si diventa eroe, consapevole delle proprie azioni.

Tutti questi aspetti, non vanno solamente conosciuti mentalmente, ovvero, non devono rimanere in memoria come una serie di dati da snocciolare all'occorrenza, ma vanno vissuti in prima persona, prendendone coscienza attraverso momenti di presenza, in cui osservare esattamente ciò che si prova e si pensa in merito. Il processo di consapevolizzazione, crea un cambio di prospettiva che permette di integrare completamente le nozioni nella propria vita, trasformandone ogni ambito, compreso il contesto lavorativo e il modo di affrontare le sedute. Questo approccio integrato fa leva sull'attivazione, nel cliente, dell'autodeterminazione, necessaria a ricercare, in ogni momento della propria vita, la comprensione del proprio malessere, integrando una visione che contempa aspetti evolutivi.

Autodeterminazione: la via per dare un nuovo senso al malessere

Risvegliarsi alla stanchezza della situazione che si sta vivendo, delle vie che si stanno percorrendo e percepire la necessità di riprendere in mano le redini della propria vita, sono i presupposti necessari per creare la giusta forza propulsiva che permette di sviluppare e sostenere l'auto-determinazione necessaria a liberarsi

degli automatismi. Il cammino è lungo, e il primo passo obbligatorio è quello di iniziare a conoscere se stessi attraverso un allenamento costante alla presenza, all'attenzione, di ciò che si muove all'interno della propria macchina biologica, registrando i dati che emergono da tutti i piani, fisico, emotivo e mentale. Successivamente si può ampliare il discorso analizzando le informazioni raccolte, per meglio comprendere le proprie dinamiche interiori. La conoscenza di se stessi, deve essere l'obiettivo primario della creatura umana che va addestrata con la stessa costanza e perizia dell'atleta che si prepara per le olimpiadi. Il focus va mantenuto in maniera costante, per sviluppare nel tempo la *Forza di Volontà*, prerogativa animica, che permette di sostenere una vigilanza prolungata, necessaria per poter rompere le catene che tengono la coscienza legata al sistema di addormentamento generale. L'attenzione si muove come un faro che, dove volge la propria direzione, illumina. La luce accesa sulle parti più oscure, permette, attraverso l'autocoscienza, di purificare l'area stessa, eliminando i vecchi programmi obsoleti che non risuonano più col proprio essere, affinché si possa creare un vuoto, necessario all'integrazione di nuovi aspetti mai contattati prima. Ogni unione permette di avvicinarsi allo status di *individui* (in-divisi), riappropriandosi del proprio ruolo di frammento del Divino incarnato. L'avvicinamento a Dio, all'unità, consente lo sviluppo di

nuove capacità, tra le quali il diventare ponte di connessione consapevole tra il mondo terrestre e il mondo celeste. Il mondo superiore è una dimensione sottile, sempre presente, che permea ogni piano di realtà, ma senza lo sviluppo degli opportuni talenti animici atti a renderne possibile il contatto, rimane, per i sensi ordinari, impercettibile o inesistente. Non è sufficiente contattare il mondo celeste, bisogna strutturare una connessione stabile, formata da sottilissimi fili energetici di autocoscienza per favorire la salita oltre i limiti della mente inferiore e attingere, consapevolmente, alle informazioni del piano mentale superiore; allo stesso modo, è necessario che siano strutturate anche adeguate vie di discesa, per portare le illuminazioni ricevute nella dimensione densa, rendendole fruibili. Solo nel mondo delle idee si può trovare il vero senso della malattia, sempre del tutto personale, atto a fornire alla mente ordinaria spunti profondi di riflessione, come meglio esposti a seguire.

Un ampliamento della coscienza, nasce dall'analisi del processo di formazione della malattia. In presenza di eventi fisici, emotivi o mentali, percepiti come pericolosi, tutte le informazioni sensoriali raccolte vengono inviate al sistema nervoso centrale, per essere poi elaborate dal cervello. Al suo interno si attiva l'amigdala, che unisce il significato emotivo ai dati raccolti dal mondo esterno. Il

tutto viene confrontato con le forme mentis, i pensieri e i ricordi. Nell'attimo di sospensione, tra l'arrivo delle informazioni e l'elaborazione di una risposta, si apre una finestra, in cui si può effettuare la scelta della direzione da prendere:

- Rivolgere la propria attenzione al conosciuto, attingendo a pensieri, ricordi e schemi già collaudati. In questo modo ci si rinchiude nella solita rassicurante routine che porterà al reiterarsi della situazione, condizione funzionale a fornire nuove occasioni di ravvedersi per imboccare la seconda via;
- Aprirsi al nuovo, al non conosciuto per sondare il campo delle infinite possibilità.

La reiterazione degli eventi, senza aver elaborato soluzioni efficaci, fa sì che il sistema nervoso releghi i pensieri e le emozioni che non riesce ad affrontare proficuamente nelle fibre corporee, creando tensioni, rigidità e infiammazioni. Il corpo umano si fa carico del fardello, in attesa che si creino le condizioni ottimali per una corretta e totale risoluzione del conflitto. Dietro la sofferenza fisica si nasconde una pressione psichica legata ad aspetti che potrebbero mettere a disagio la personalità che, nel tempo, ignorata e silenziata, tende a trasformarsi in disturbi funzionali e, a seguire, in stati infiammatori che si cronicizzano a tal punto da deformare

organi, fino a condurre alla morte. Le malattie sono la voce del corpo umano, il suo personalissimo modo di richiamare l'attenzione sui suoi attriti e sui limiti imposti dall'ego. Questa richiesta di aiuto può essere percepita solo attraverso l'autodeterminazione dell'ascolto costante. Ciò impone, davanti ad eventi destabilizzanti, uno stop, un invito a fermarsi e riflettere. In questo modo, si può fermare la ruota, uscire dalla meccanicità della vita, apportando i cambiamenti che per tanto tempo sono stati procrastinati, paralizzati dalla paura di uscire dalla propria zona di comfort. Solo così si può finalmente trasformare la propria esistenza, attraverso azioni più coerenti e in equilibrio con il proprio essere. Un altro spunto di riflessione giunge dagli esperimenti di fisica quantistica, attraverso i quali è stato dimostrato come gli elettroni, particelle subatomiche, siano al tempo stesso onda (energia) e particelle (materia). Il passaggio dallo stato di energia, più sottile, leggero, allo stato di materia, più concreta e pesante, avviene grazie ad un rallentamento della velocità di vibrazione. Come si evince dallo schema della frequenza vibratoria di Hawkins, emozioni come umiliazione, colpa, apatia, afflizione, paura, desiderio, rabbia, orgoglio o pensieri lamentosi, giudicanti o penalizzanti, favoriscono questa concretizzazione.

E N E R G I A ↑ F O R Z A	Visione Di Dio	Visione della vita	Livello	Logaritmo	Emozione	Processo
	Sé	È	Illuminazione	700-1,000	Ineffabile	Pura Coscienza
	Omnipresente	Perfetta	Pace	600	Beatitudine	Illuminazione
	Uno	Completa	Gioia	540	Serenità	Trasfigurazione
	Amorevole	Benigna	Amore	500	Reverenza	Rivelazione
	Saggio	Ricca di significato	Ragione	400	Comprensione	Astrazione
	Misericordioso	Armoniosa	Accettazione	350	Perdono	Trascendenza
	Mi ispira	Piena di speranza	Buona volontà	310	Ottimismo	Intenzione
	Mi aiuta	Soddisfacente	Neutralità	250	Fiducia	Lasciar andare
	Mi permette	Realizzabile	Coraggio	200	Affermazione	Presa di coscienza
	Indifferente	Ardua	Orgoglio	175	Disprezzo	Esagerazione
	Vendicativo	Auversa	Rabbia	150	Odio	Aggressione
	Mi nega ciò che voglio	Deludente	Desiderio	125	Brama	Oppressione
	Mi punisce	Spaventosa	Paura	100	Ansia	Ritrazione
	Mi ignora	Tragica	Afflizione	75	Rimorso	Sconforto
Mi condanna	Priva di speranza	Apatia	50	Disperazione	Rinuncia	
Vendicativo	Dannosa	Senso Di Colpa	30	Accusa	Distruzione	
Mi disprezza	Ripugnante	Vergogna	20	Umiliazione	Eliminazione	

Credit: La mappa della coscienza è tratta dal libro "Power vs. Force" di David Hawkins

Tabella 2 - Mappa della coscienza di Hawkins⁶ -

Ogni volta che si genera un rifiuto, si attivano emozioni e pensieri riconducibili alla tabella di cui sopra; le energie si addensano, trasformandosi in sintomi e malattia. Le infiammazioni che ne derivano, creano una emissione di calore funzionale a riportare la situazione allo stato originale di onda, liberando energia. Questo processo è paragonabile a ciò che succede al ghiaccio, quando viene esposto ad una fonte di calore; prima si scioglie, poi evapora, passando dallo stato solido allo stato gassoso. Il fine di ogni essere vivente dovrebbe essere elevare le proprie vibrazioni e solo

⁶ Tabella presa da dispensa 4 della Scuola di Counseling Spirituale di Erba Sacra

attraverso la presenza vigile si può arrivare a percepire quell'attimo di sospensione donato dall'Amigdala, in cui lo stato di malattia diventa occasione per prendersi la responsabilità di scegliere se:

- vibrare in risonanza a basse emozioni e continuare a collassare gli elettroni nella materia;
- cogliere l'occasione offerta, sfruttando l'energia liberata, che attiva la spinta propulsiva. Scegliere di seguire la via del coraggio e della buona volontà, permette di accogliere l'esperienza, fino ad arrivare ad amarla per quello che è, portando gioia e pace nel cuore. Ciò alleggerisce gli elettroni, elevandoli allo stato di energia pura, verificabile quando giungono illuminazioni e si contattano i piani superiori.

Un ultimo aspetto da non sottovalutare è che, quando si sta male, ci si trova, come già anticipato, di fronte al rifiuto di affrontare qualcosa. La *non accettazione*, fa scattare il sistema interno di difesa, che porterà a sintomi e malattie direttamente proporzionali all'opposizione messa in campo. La manifestazione nella materia, avverrà nel modo più idoneo al terreno (meccanismi psico-emozionali, relazionali e comportamentali), in cui si sviluppano. Tutto ciò lascia intendere come l'importanza degli eventi non dipenda dai fatti in sé, ma da come vengono percepiti. Non c'è nulla

di oggettivo, tutto dipende dalle risonanze e discordanze attivate con ciò che circonda la persona. La malattia non è frutto di casualità, sfortuna, virus, o batteri, ma una diretta conseguenza delle scelte compiute, coscientemente o meno. Tale consapevolezza, deve essere uno sprono a voler smettere di sentirsi vittima degli eventi, quanto più a sviluppare la capacità di riappropriarsi del proprio potere personale, attraverso la scelta cosciente delle proprie azioni. La malattia non può più essere vista come un acerrimo nemico da sconfiggere, bensì come un valido alleato che aiuta l'uomo a scardinare la staticità di cui è prigioniero. Di fatto, il corpo fisico può essere simbolicamente visto come il palcoscenico sul quale vengono rappresentati i conflitti tra personalità (programma di conservazione) e Anima (programma di cambiamento). I sintomi rappresentano così un vero e proprio grido d'aiuto del frammento di Spirito Divino presente in ognuno, soffocato e limitato nelle proprie dinamiche da troppe strutture mentali, che vanno a togliere energia, richiedendo costante ascolto e nutrimento.

Naturopata, professionista dell'accompagnamento

Il naturopata, come ogni professionista nel campo del benessere e della salute, si deve prefiggere di accompagnare i propri clienti in un viaggio finalizzato alla comprensione del senso di ciò che accade. Solo così facendo è possibile cambiare i parametri della propria esistenza a favore di una evoluzione: la vita assume tonalità differenti a seconda di come vi si approccia. Il professionista, al quale il cliente si rivolge in un momento di crisi (che visto nella prospettiva offerta, diventa elemento altamente propizio alla sua evoluzione), utilizzerà le tecniche e le conoscenze acquisite nel corso degli anni di studio e di pratica lavorativa per cercare di sensibilizzare lo stesso a creare un contatto, prima con il proprio corpo fisico, poi, successivamente, con quello emotivo e mentale. Il primo *step* passa attraverso l'identificazione delle fonti di approvvigionamento e di dispersione energetica del cliente. Il confronto sullo stile di vita diventa un punto cardine per sensibilizzare la persona, sull'importanza che ricopre il nutrimento dei piani egoici in correlazione con lo stato di Benessere psico-fisico. Il nutrimento del piano fisico passa attraverso la digestione dei cibi, le situazioni che si vivono e gli ambienti che si frequentano,

mentre il piano mentale proviene dalle convinzioni maturate, dalle comunicazioni, dalle letture e dalla qualità dei pensieri, propri o altrui, sui quali si porta l'attenzione. Il compito del professionista consiste nell'individuare le fonti di approvvigionamento non adeguate. Lo stimolo a cambiare le abitudini della quotidianità, sono decisamente un primo passo per aiutare il cliente ad uscire dallo stato soporifero generale, indirizzandolo verso trasformazioni mirate a:

- migliorare la propria alimentazione, rendendola più sana e più vitale grazie alla scelta di prodotti freschi, poco elaborati, poveri di conservanti e coloranti, possibilmente derivanti da verdure e animali cresciuti all'aria aperta, a contatto con il sole;
- curare gli ambienti che si frequentano, che non siano rumorosi, disordinati, maleodoranti o carichi di energie di bassa frequenza; spesso bastano pochi accorgimenti per cambiare l'umore e vivere diversamente la giornata come: variare le frequenze della radio, spegnere il televisore, ritinteggiare, arieggiare accendere candele e incensi;
- prendere il controllo del proprio piano mentale per inibire i pensieri che giungono automaticamente senza prestare attenzione a dicerie, malelingue, critiche e lamentele.

L'elevazione di questo piano può essere favorita nutrendo l'ottimismo, le buone letture, le visioni e le condivisioni che arricchiscono.

In tutto questo, non deve assolutamente mancare l'educazione al contatto con la dimensione spirituale da ricercare, *in primis*, nel proprio silenzio interiore. Il contatto con tale dimensione apre al calore e alla luce del Fuoco dello Spirito. Questi aspetti, se non vengono tenuti nella giusta considerazione, rendono vita facile e terreno fertile ai sintomi e alle malattie. Il naturopata deve essere in grado di riconoscere se la persona è nella giusta predisposizione, poiché ogni passo verso la trasformazione, necessita di uno stato mentale e astrale risonante, pronto ad accogliere innovazioni. Questo atteggiamento è necessario affinché ogni informazione ricevuta non risulti vana ma, come un seme, vada a depositarsi sul *terreno della coscienza* in attesa delle condizioni ideali per germogliare, in questa o altre vite. È importante saper rispettare i personali tempi di elaborazione dell'alterità ed essere in grado di calibrare il proprio operato nel modo più efficace possibile. Il tocco sul corpo del cliente, ha il vantaggio di richiamare la sua attenzione su punti mirati, da egli stesso inesplorati, per condurlo alla scoperta di tensioni muscolari e ristagni energetici; tutti fenomeni ricollegabili alla

concretizzazione nella materia dei suoi conflitti irrisolti negli altri piani. I punti dolenti possono essere usati come cavalli di Troia per poter entrare in un dialogo finalizzato a sondare le caratteristiche delle personali percezioni e tutto ciò che emerge è indubbiamente collegato alla situazione. Le conoscenze, gli schemi interpretativi e le tecniche apprese, possono fornire una direzione da seguire, una strada da sondare per aiutare la persona ad entrare sempre più in profondità nel proprio essere. Scavando si possono scoprire nuove chiavi di lettura del proprio disagio, non limitate al sintomo, ma comprensive di tutti i piani dell'esistenza terrena. L'obiettivo principale deve rimanere quello di permettere alla persona di conoscere se stessa, la propria natura, i programmi che conducono alle azioni. Solo da una consapevolezza delle proprie interiorità si possono aprire le porte a trasformazioni di prospettiva radicali che permettano al cliente *in primis*, di contemplare il ruolo della malattia, non come una condanna, bensì come un'opportunità di cambiamento, e in secondo luogo, di considerarla come un ausilio nel cammino di espansione della propria coscienza.

Naturopata-Counselor: un aiuto all'auto-guarigione

Il professionista, per potersi avvalere delle competenze del *Counseling Spirituale*, deve lavorare costantemente su se stesso, sensibilizzando e affinando lo sguardo, per contattare anche gli aspetti più nascosti. L'aver mosso precedentemente gli stessi passi del cliente, permette al professionista di acquisire una visione più ampia e più integra, tale da permettergli di allungare la mano come farebbe un genitore con il proprio bambino, per poi procedere insieme nel riconoscimento delle trappole egoiche, che bloccano le strade della consapevolezza del Sé. Sperimentare sulla propria pelle le varie problematiche, fornisce la giusta sensibilità che stimola domande mirate ed efficaci atte a contestualizzare gli eventi. Davanti a sintomi fisici è interessante sondare i seguenti aspetti:

- Come viene percepito il sintomo? Come si manifesta? Bisogna mirare a risposte non prefabbricate, invitando il cliente ad un attento e profondo ascolto.
- Cosa è successo quando si è presentato il sintomo? Come si è manifestato? Quali azioni si stavano svolgendo? Quali pensieri ed emozioni sono giunte? I particolari più

insignificanti sono spesso i più importanti, segnali di ciò che è stato represso o rimosso.

- Il sintomo cosa impedisce di fare? Cosa costringe a fare? Queste risposte portano alla luce le intenzioni del sintomo.

L'ascolto diventa un fattore fondamentale perché spesso, nella descrizione del sintomo, si può riconoscere il problema psichico ad esso collegato. La sintomatologia, se viene trasformata in un principio mentale e riproposta al cliente, utilizzando i suoi stessi termini, può aprire la porta a grandi consapevolezze e *shock* che, creando spazi nelle difese egoiche, richiamano la coscienza e permettono un ampliamento di visione facilitando l'accesso di informazioni mai giunte prima. La ripetizione di questi processi di consapevolizzazione, uniti allo sforzo di mantenere uno sguardo vigile verso le proprie interiorità, arriva alla coscienza come un richiamo costante alla sua presenza. La luce della sua attenzione dissolve le ombre e porta a consapevolizzare il concetto di come fuori non ci sia nulla da cambiare, quanto più sia necessario volgere il proprio sguardo interiormente, illuminando le reazioni, le relazioni tra gli eventi, tra le persone e i meccanismi di adattamento, che vengono messi in atto. Questi aspetti portati in luce danno la possibilità di riflettere sul proprio modo di vivere l'esistenza,

valutando, altresì, quale sia lo sguardo che si adotta, nelle situazioni.

Il *Naturopata Counselor* diventa una figura funzionale che permette al cliente di comprendere come i sintomi, portati in seduta, siano indicatori della strada da seguire. Per interpretarli è necessario abbandonare ogni sorta di analisi fornita dalla mente logico-razionale, che si limita all'incrocio dei dati conosciuti e, attraverso generalizzazioni, cerca di rendere tutto ugualmente comodo e facilmente accessibile. Per trovare le vere risposte, è necessario imparare ad affidarsi e ad aprire le ali per volare nelle vaste altezze della mente intuitiva, rispettosa dell'unicità di ogni individuo, portatrice di nuove visioni sorprendenti e straordinarie. L'essere umano malato o comunque sofferente vibra, come visto nel prospetto di Hawkins, con frequenze pesanti che non gli permettono di elevarsi autonomamente per raggiungere i piani più sottili della mente analogica. In questo, il professionista, con la giusta centratura e preparazione, può stimolare il cliente al ritrovamento delle proprie frequenze più sottili, mettendo a disposizione la propria capacità di correlare mente e cuore. Il professionista può aiutare il cliente a contattare gli aspetti non immediatamente osservabili e sanare il *gap* necessario alla persona, per condurla ad attingere ai piani superiori. Ogni intervento in seduta deve volgere al raggiungimento del vero stato

di salute ovvero all'unità comprensiva di tutte le parti rifiutate. L'UNO, per sua definizione, è l'insieme del tutto, il puro essere senza forma, senza tempo, senza spazio, senza limiti e confini. Questa condizione viene percepita come pace, come il nulla. L'unità non permette cambiamenti o evoluzione che sono sperimentabili nella dualità, condizione che permette l'evoluzione tramite il confronto. Si sta parlando dello stesso principio su due piani diversi, come parlare di una moneta (uno) o delle sue due facce (polarità). La Polarità è una legge universale intimamente connessa anche al concetto di malattia. Comprenderla permette di dare un nuovo senso alla dinamica degli eventi, che portano alla manifestazione della malattia. Le due facce della stessa moneta non possono essere viste contemporaneamente dall'uomo, ma solo in due momenti diversi, alternandosi. A seconda della faccia presa in considerazione, si rileva un'immagine o l'altra; ovviamente, ogni faccia esiste solo se è presente anche l'altra. La responsabilità umana nasce nel momento della scelta, quando viene accolta una faccia e rifiutata l'altra. Traslando il concetto, nel contesto delle malattie, quando l'uomo si trova davanti ad un attrito, è sempre di fronte ad una manifestazione duale. Se vengono rappresentati i due poli come i piatti di una bilancia, quello scelto avrà un peso, mentre l'altro scartato ne rimarrà sprovvisto. Un polo assente non può esistere, perché farebbe scomparire anche l'intero, quindi la

situazione deve essere bilanciata, ed ecco che la malattia giunge in sostituzione di quanto non è stato integrato. I pensieri catalogati come brutti, sporchi o cattivi, escono dal controllo della coscienza e per non essere più visti vengono relegati nell'inconscio. Da lì vengono proiettati, insieme alle emozioni, nelle situazioni esterne e, se non adeguatamente elaborati, si ripresentano sotto forma prima di sintomi e poi di malattia, obbligando la persona a convivere costantemente con ciò che più teme o che più ha cercato di evitare. È assurdo rifiutare la sofferenza, ogni lotta contro il malessere a favore della guarigione nutre l'insieme, e fa sì che ciò che viene combattuto si manifesti proporzionalmente alle energie impiegate per debellarlo. Va certamente consapevolizzato che ogni essere umano è sempre responsabile di ciò che gli accade: la scelta di non voler vedere qualcosa fa sì che tutto ciò che non viene affrontato dentro venga proiettato fuori, creando i molteplici conflitti in cui si è quotidianamente immersi. La formazione di *Counseling Spirituale* aggiunge, a quanto detto, l'obiettivo più importante: portare la persona a creare un canale di comunicazione cosciente con la propria Anima, libera da indottrinamenti limitanti. Il contatto è possibile attraverso lo sviluppo di nuovi strumenti direttamente fruibili dal cliente, che permettano di raggiungere una maggiore coerenza con il proprio Essere. A meno che, come a San Paolo o il più recente Eckhart Tolle, non giunga un'illuminazione

direttamente dai piani superiori, il contatto con l'Anima è un processo che richiede tempo e un impegno costante. Il professionista, come un personal trainer, può condurre il praticante nelle proprie profondità, per contattare e fare esperienza degli abissi della propria natura umana, portando l'attenzione ai meccanismi che limitano la sua coscienza, senza giudicare o condannare nulla, ma divenendone testimone imparziale. In questo modo, un passo alla volta, si può raggiungere una nuova dimensione di consapevolezza, grazie alla disidentificazione dai programmi, pensieri ed emozioni, togliendo energia alla prigione e dando un po' di respiro e campo d'azione, alla scintilla divina. Questo lavoro è propedeutico per contattare piccolissimi momenti di assenza di mente ed emozioni, che donano la pace e permettono all'Anima, nel tempo, di riappropriarsi del proprio potere, nella gestione dei piani dell'esistenza terrena. L'avvicinamento all'anima dona uno stato di benessere psico fisico e i passaggi avvenuti trovano manifestazione anche nel modo di affrontare la quotidianità.

Naturosophia, un aiuto consapevole

Il termine Naturosophia richiama al suo interno i concetti di:

- Sophia che si riferisce alla saggezza, alla sapienza;
- Natura intesa come *“ordine o sistema delle leggi che presiedono l’esistenza delle cose e alla successione degli esseri, il complesso di tutti gli esseri che compongono l’universo; essenza e qualità insite in ogni essere”⁷*.

Questa non si profila più come una competenza, ma come un’arte e una maestria, ovvero una conoscenza superiore che comporta la responsabilità di un costante studio e contatto con le leggi della natura; leggi universali che tutto creano, muovono e regolano, mirando all’interiorizzazione, affinché entrino a far parte del proprio essere, riconoscendole in ogni aspetto della propria vita. Il contatto con questi aspetti, spalanca le porte alla visione di un universo talmente vasto in cui si è immersi, al cui confronto il mondo della propria personalità risulta essere un puntino invisibile ed ogni problematica, davanti a questa immensità e complessità, diventa insignificante. Chi vi si avvicina, deve tendere a diventare “guida”, ovvero in ogni ambito in cui si trova, essere un punto di riferimento, un modello da seguire, un veicolo per la trasmissione, a livello sottile, di questi in-segna-menti. Prima di poter accompagnare un

⁷ Definizione presa da: www.etimo.it, OTTORINO PIANIGIANI

essere umano nel suo viaggio introspettivo, la guida deve essere in grado di ricercare costantemente la consapevolizzazione di tutto ciò che riguarda la sostanza di cui si è composti e di fare esperienza cosciente di ogni aspetto del proprio essere, per arrivare a sottometterlo alla volontà dell'Anima, aprendosi all'amore, e per rendere tutto questo un Servizio per il bene del mondo. L'uomo è parte di un pianeta, che appartiene ad un sistema solare inserito in un universo; ci sono delle leggi che coinvolgono questo sistema, la cui conoscenza permette di evitare di sprecare inutili energie, trovandosi a lottare contro i mulini a vento. Compito della guida è far contattare, a chi è pronto a recepire, tali leggi, in modo che il ricevente possa, attraverso il ricordo costante di sé, investire un focus sempre più prolungato, passando da una semplice attenzione alla concentrazione, riflessione e meditazione. Questa intensificazione energetica del focus permette di integrare parti sempre più profonde di sé da utilizzare proficuamente nella propria esistenza, maturando una nuova saggezza che favorirà i processi di autoguarigione, fornendo ad essa un significato esistenziale superiore. Attraverso questi passaggi, si riesce a prendere la giusta distanza dai drammi personali, della propria misera esistenza egoica, ridimensionando, decisamente, la loro portata. L'allontanamento dello sguardo, permette di contattare l'immensa vastità dei territori non contemplati, nei quali la malattia può

riprendere il suo posto di preziosa parte di un sistema di regolazione universale, funzionale all'evoluzione umana. Aprirsi a questa visione, permette all'uomo di uscire dal proprio piccolo bozzolo, liberandosi dall'illusione che lo tiene ancorato all'inutile spreco di energie, mirate ad evitare i sintomi o a cercare di combatterli; perché è proprio questo atteggiamento a rendere l'uomo malato. La figura stessa della malattia, veste al contempo il nuovo aspetto, certamente duro da digerire per la personalità, di fedele amico e compagno di viaggio, che non si fa scrupoli a riprendere l'uomo ogni volta che l'ego ha il sopravvento, facendogli perdere il vero senso della vita. Con il suo intervento blocca la superbia e il delirio di onnipotenza della personalità, riportandola in condizioni di incertezza, funzionali allo sviluppo dell'umiltà e della fede. Il malessere libera il campo, fa riconoscere le vere priorità dai falsi luccichii della vita moderna, fa piazza pulita dei progetti, desideri, speranze, per permettere di contattare l'inutilità degli attaccamenti egoici e mostrare ciò che si cela sotto le apparenze, come i buonismi, messi in campo per evitare fastidiosi conflitti. I sintomi sono insegnanti pazienti, fedeli ed instancabili, che ripropongono la lezione fino a quando non la si è imparata totalmente, dando all'uomo la possibilità di sanare se stesso, attraverso l'unica consapevolezza possibile: per guarire è necessario smettere di combattere, smantellare le difese e

abbattere i muri, fino ad aprire il cuore per accogliere quel che c'è. Questo è un passo che richiede veramente un coraggio da leoni! Bisogna essere pronti a mettere in discussione tutto ciò che rappresenta il proprio mondo, per eliminarne gli aspetti illusori e poterne finalmente integrare di più veritieri. È così che ogni disagio può essere un indicatore della direzione da seguire, funzionale a stanare l'ombra e svelarne tutti gli aspetti; come i ruoli in famiglia, al lavoro, in società ... che animano gli schemi mentali e nutrono la coscienza di illusione e menzogna. Solo puntando lo sguardo al di là del conosciuto, più in alto oltre la mera orizzontalità, la malattia ed ogni sofferenza fisica, emotiva o mentale, può essere riconosciuta come la voce della propria Anima imprigionata, che chiede d'essere ascoltata, liberata e nutrita.

Cliente protagonista responsabile delle proprie scelte

Ogni uomo ha in sé un frammento del Divino potenzialmente in grado di manifestarsi in Terra. Egli entra in incarnazione con un kit di coscienza, carente in alcuni aspetti, e il suo compito è, gradualmente, di accoglierli e integrarli. Questo processo di risanamento profondo, deve coinvolgere tutti i piani dell'esistenza umana. Tali aspetti, importanti e fondamentali, sono da tenere in

seria considerazione in ogni seduta, al fine di aiutare il cliente a divenire completamente responsabile delle proprie scelte. Lo si può fare sensibilizzandolo sul funzionamento della legge della polarità. Questo importantissimo insegnamento, una volta riconosciuto e consapevolizzato, lascia un'impronta profonda nell'interiorità della persona, creando solchi indelebili che la cambiano totalmente. L'integrazione degli opposti creati dall'ego, va attuato senza lasciarsi intimorire dalle decisioni necessarie per raggiungere l'obiettivo. L'unione può realizzarsi solo dopo averli vissuti attivamente entrambi, diventandone pienamente padroni. Il primo ostacolo da affrontare, in questo processo, è il GIUDIZIO che decide cosa sia accettabile e cosa no. Questa complessa e radicata struttura egoica, cataloga tutto in bene/male, bello/brutto, buono/cattivo, mantenendo costantemente attiva la separazione tra ciò che è "io" e ciò che è il "non io". L'ego attiva le valutazioni quando mira ad ottenere qualcosa all'esterno dell'individuo, creandogli ganci che lo ancorano al mondo delle forme, fino ad impedirgli il contatto con l'unità. Ciò attiva nell'uomo la trappola del desiderio di un mondo esterno migliore, facendogli credere che, "là fuori", ci sia qualcosa da cambiare. Nulla di più falso! In realtà, ogni persona proietta all'esterno il proprio universo interiore in modo speculare, va da sé, quindi, che cercare di modificarlo è assolutamente inutile: sarebbe come truccare lo specchio per

vedersi più belli. Il punto cardine della relazione d'aiuto, quindi, rimane il guidare le persone ad acquisire questa grande consapevolezza: nell'universo non ci sono cose oggettivamente insensate, ma il positivo o negativo che viene di volta in volta contattato, dipende dal proprio sguardo interpretativo della realtà. L'unica soluzione possibile è cambiare gli occhiali, ovvero i filtri con cui la si osserva. Ciò che permette l'integrazione dei poli è, senza dubbio, l'Amore, la più alta emozione, che va ricercata attraverso un lavoro assiduo di rinuncia al combattimento, smantellando tutti i muri difensivi, al fine di poter aprire finalmente le porte del cuore e permettere l'ingresso di quello che viene percepito come esterno, trasformando i «no» separativi delle colpe, dei disagi, delle vergogne ... in «si» di unione, in modo da non farsi più travolgere dalle situazioni. La *paura* è sicuramente il più grande ostacolo da superare durante il processo. Infatti questo tasto sensibile, una volta attivato, fa scattare i meccanismi di difesa verso l'apertura e l'accoglienza. Innalzare confini potenzia la personalità, mentre aprirsi all'accoglienza ne indebolisce il potere. Per condurre il cliente all'obiettivo stabilito di comprensione profonda del senso della malattia e dei sintomi, si passa attraverso la comprensione di quanto sia fondamentale la scelta di volersi assumere ogni responsabilità del proprio benessere. Occorre educare il cliente a rinunciare alla fuga, specialmente davanti ai conflitti inibitori, per

permettersi di scoprire che il “male” è solo nella propria testa, e non è altro che un’ombra causata dall’assenza di luce della coscienza. L’osservatore, quando si manifesta, illumina l’area, annientando i mostri che vivono nell’oscurità, e permette l’accoglienza di queste nuove aree, accrescendo il campo dell’auto-coscienza. La condizione, senza la quale tutto questo non può avvenire, è che l’uomo si renda disponibile alla manifestazione di ogni evento traumatico, fermandosi e ritagliandosi il tempo necessario, all’interno della quotidianità, per scendere nelle proprie profondità: deve permettersi di respirare e riflettere su ciò che sta vivendo, prendendo una sorta di distacco dalla situazione, ascoltando il proprio dolore, accogliendo e accettando, consapevolmente, la paura. In questo modo potrà sviluppare nuove capacità creative che, se ben utilizzate, lo porteranno a reinventarsi e reinventare persino il suo rapporto con l’ambiente e l’alterità. Una volta fatta esperienza e integrato il secondo polo, si apre la possibilità di trovare il centro, l’ago della bilancia, che mantiene l’equilibrio tra i due poli e permette l’osservazione di tutte le manifestazioni, senza giudizio, né identificazione, consentendo il ritorno all’Unità. È necessario molto coraggio per affrontare le provocazioni che la vita serve, ad ogni individuo, con straordinaria maestria: è necessaria una coscienza attenta e in grado di osservare ogni azione, emozione o pensiero per riuscire a non perdersi nell’illusione. Le

dinamiche dello sviluppo della malattia coinvolgono sempre un sistema Corpo – Mente, in cui i protagonisti, come in una staffetta, si passano il testimone dell'azione; osservando, poi, le dinamiche fisiche, si può risalire a cosa si muove mentalmente, e vedere nello sviluppo legato all'attivazione della malattia, alcuni interessanti aspetti su cui lavorare:

ATTIVAZIONE DEL CONFLITTO ⇒ l'attrito genera una tensione tra i due poli, che perdura fino al momento in cui avviene immancabilmente una scelta, che appoggia un polo a discapito dell'altro. L'assenza di un polo non è contemplata, e deve essere compensata con i sintomi e la malattia. La tensione tra i due poli è un'energia potenziale, disponibile, che può essere utilizzata da chi sa riconoscerla per quello che è, ovvero per il proprio progresso evolutivo, per poi investirla nella osservazione dei segnali fisici, onesta e desiderosa di smascherare l'oscurità. Gli agenti patogeni, che normalmente convivono pacificamente nel corpo umano, si distribuiscono lungo le linee di minor resistenza. Questi, sono i punti riflessi del corpo, delle aree psicologiche coinvolte nel conflitto e nell'apprendimento della relativa lezione. I virus e batteri, a livello mentale, possono corrispondere alle provocazioni ricevute in coscienza.

CONQUISTA DEL TERRITORIO ⇒ I “nemici” generano l’infiammazione (fuoco = conflitto), viene richiamata l’acqua (emozioni), che gonfia e tende i tessuti. Allo stesso modo, la tensione psicologica cresce, non lasciando spazio ad altri pensieri. Tutta l’energia psichica viene convogliata nel conflitto, che appare come insormontabile.

DIFESE ⇒ l’attrito psicologico attiva il sistema PNEI, e la psiche richiama le difese immunitarie. Gli anticorpi creano un muro contro gli invasori, mentre i macrofagi li divorano.

FEBBRE ⇒ la mobilitazione è generale, si attiva la febbre che, con ogni grado di temperatura, aumenta proporzionalmente le funzioni metaboliche e i processi difensivi. Psicologicamente corrisponde al momento in cui il conflitto assorbe tutta l’energia della persona. Il momento è cruciale, ed entrambi i processi, a questo punto, non vanno bloccati. Alla fine si giunge a:

- VITTORIA ⇒ le difese hanno la meglio: gli invasori abbandonano il corpo, che ne esce trasformato, carico di

preziose informazioni che riguardano l'invasore stesso, e con le difese immunitarie fortificate.

- SCONFITTA ⇒ morte: estrema liberazione della coscienza dalla materia.
- COMPROMESSO ⇒ non si è né vinti né vincitori, si aprono le porte alla cronicizzazione: si crea un focolaio sempre vivo che assorbe energia da tutto il corpo, creando stanchezza, depressione, apaticità. Non si è né malati né sani, c'è la paura costante delle proprie azioni e delle responsabilità che ne derivano. Nella situazione si crea un ristagno che, come le guerre di posizione, col tempo logora. Dal punto di vista mentale lo scontro rimane irrisolto.

L'ultima riflessione proviene dal fatto che ciò che si cerca di evitare nel conflitto è la sofferenza, ovvero la preoccupazione della paura di un dolore fisico, che si concretizzerà nel prendere una decisione. Tutto ciò, non è presente nel qui ed ora, e la sua manifestazione è un'ipotesi.

Attenzione e sviluppo della coscienza

L'attrito, quando collassa nella materia, crea dolore fisico, difficile da accogliere, poiché giunge inaspettato, inopportuno, fastidioso e destabilizzante. Questo emerge anche dalla visione della malattia di Hamer che, come enuncia nelle sue *leggi biologiche*, affinché si sviluppi, necessita l'avvento di un fenomeno particolare, vissuto come trauma (separazione, offesa, licenziamento, morte di un familiare, una diagnosi medica etc.), ovvero in modo drammatico, inaspettato, conflittuale, in solitudine, e senza possibilità di soluzione soddisfacente, le cui ripercussioni si protraggono nel tempo. Anche qui viene riportata la stretta correlazione tra corpo e mente. Un altro spunto di riflessione interessante, si evince dalla descrizione del Dott. Hamer e riguarda alcuni passaggi, che vengono riassunti nella presenza di due fasi riconoscibili:

1 FASE – SIMPATICOTONIA nella quale la malattia nasce da un'attivazione dell'asse dello stress, che porta a rimuginare su una situazione e si manifesta in stanchezza e costante stato di allarme. Nel cervello si crea un cortocircuito, un focolaio, nell'area corrispondente al conflitto, che porta alla morte i neuroni, lasciando spazio alla formazione di nuove connessioni. A livello fisico, l'area del cervello si riflette in un specifico organo o sistema, nel quale vengono a generarsi masse, buchi, blocchi o sblocchi.

2° FASE – PARASIMPATICOTONIA corrisponde alla fase di risoluzione del conflitto, e la sua intensità è proporzionale alla precedente. Finisce lo stress e ritorna il momento di quiete. A livello cerebrale, ci crea un edema, che porta nutrimento alle aree che si stanno riparando. Al termine della riparazione, si verifica la “*crisi epilettoidale*”, che permette lo smaltimento dei liquidi non più necessari, attraverso l’attivazione delle infiammazioni come stati febbrili, dolori diffusi o localizzati e stanchezza. Microbi, virus, batteri e funghi, sono soldati agli ordini del cervello, atti alla fase di coordinazione nella riparazione dei tessuti. Alla luce di quanto sopra esposto, una domanda sorge spontanea: quanto sono funzionali o disfunzionali gli interventi farmacologici o fitoterapici, visto che la maggior parte di essi viene applicata nella seconda fase, quella di riparazione dei tessuti in cui il conflitto è terminato? Altro interessante spunto di riflessione è: ma i Virus e Batteri, sono davvero da combattere, se si considera che normalmente il numero di microrganismi, nel corpo umano, è di dieci volte superiore al numero delle sue cellule e secondo questa teoria sono strumenti importanti di ripristino delle strutture? Indipendentemente dalle risposte, un approccio interventista opera principalmente sul piano fisico che, come mostrato precedentemente, non corrisponde né al punto di partenza né alla conclusione del conflitto. L’azione, se non viene integrata da un lavoro completo sul terreno, risulta parziale,

incompleta e va a “tamponare” la situazione, senza cambiare nulla. L'utilizzo di antidolorifici, antinfiammatori e tranquillanti, permette la soppressione del sintomo, che purtroppo, mettendo a tacere il dolore, inibisce anche quella voce che avrebbe condotto l'uomo lungo il giusto sentiero della volontà animica, precludendo la possibilità di sviluppare nuovi talenti superiori e di ricevere doni di incalcolabile valore evolutivo. Nulla è più funzionale dell'interpretazione che il messaggio sta portando, la cui consapevolizzazione, pone immediatamente fine al conflitto. Il punto di partenza nasce nel domandarsi: *cosa dona e cosa toglie all'esistenza* quel problema fisico? Da un'attenta riflessione, potrebbe emergere che la sua presenza, ridimensioni il delirio di onnipotenza egoica, che mina costantemente gli equilibri della vita quotidiana, faticosamente conquistati nel tempo. Ogni disturbo permette potenzialmente l'emersione di schemi, che ingabbiano l'Anima, rendendoli tangibili. L'ascolto profondo del sintomo, offre la possibilità di riaprire una comunicazione, ormai inesistente, con se stessi, attivando il contatto con una coscienza segregata, ammutolita e relegata nelle più oscure profondità. La sua presenza interrompe la ritmicità della vita ordinaria, permettendo una revisione del passato e, passando attraverso l'incertezza relativa al futuro, apre la strada a nuovi dialoghi e progetti. Ogni trauma o ferita offre la possibilità di ricercarne la comprensione e il

riconoscimento affinché sia possibile, nel presente, una trasformazione in grado di redimere il passato, tagliando di netto quelle frequenze che tengono ancorate l'uomo a ciò che è stato, e lasciando il posto all'arrivo di nuove risonanze, oltre che alla creazione di uno spazio di apertura e ascolto di sé. La consapevolezza che ogni problema fisico nasconde un problema psico-emotivo, deve richiamare l'attivazione di un processo di elaborazione, in cui il sintomo viene sondato, esplorandone analogie e caratteristiche. La maggior parte delle persone, si limita a ricercare nel passato il senso dell'accaduto, rendendosi così schiava del conosciuto, del desiderio di trovare delle cause logiche, una spiegazione superficiale e razionale dell'accaduto. Ciò crea confusione e chiude le porte a spiegazioni che si trovano al di fuori dei propri orizzonti personali. Un primo passo rivoluzionario, è quello di rimanere aperti, senza farsi agganciare dalla mente razionale, per ricercare nella situazione di oggi, gli effetti che può avere nel domani. Non è possibile saperlo, perché il futuro è insondabile, e questo obbliga a sviluppare la fede in ciò che sarà, imparando a gettare uno sguardo nel campo delle infinite possibilità. In quest'ottica, si può portare l'attenzione sul sintomo, non per combatterlo, bensì riconoscendolo come un preziosissimo strumento di comprensione ed elevazione. Diventa una personale e indispensabile bussola, fruibile dal malato stesso, che permette,

giorno dopo giorno, di contattare, tramite una vigile presenza, le emozioni che emergono, i pensieri collegati, i ricordi o le situazioni che possono averlo generato. Con pazienza e perizia si possono vedere tutti gli schemi, credenze e compromessi che si è scelto di subire, accettandoli. La lezione consiste nell' imparare a smettere di fuggire dalle proprie responsabilità, per iniziare a muovere i propri passi, verso ciò che non ci si è mai permessi di vivere, integrandoli, attraverso l'esperienza. In questo modo, l'essere umano, acquisisce la capacità di prendere decisioni che riguardano se stesso, riconoscendosi, prima di tutto, l'abilità di saperlo fare e successivamente sviluppando le energie e risorse che lo rendono completamente autosufficiente. Questi passi conducono, senza dubbio alcuno, ad una vera guarigione.

Seduta, arricchimento per entrambi

Nella relazione di aiuto offerta con il supporto del *Counseling Spirituale* attraverso lo scambio verbale, emergono i personali punti di vista, risultati di esperienze, conoscenze, strutture e convinzioni, che diventano verità grazie al sostegno dei consensi ricevuti. Ognuno porta in sé una mappa personale, un insieme di filtri composti da pochissime informazioni, se rapportate allo scibile.

L'operatore deve rendersi disponibile a non entrare mai in competizione, bensì a lasciare le certezze del conosciuto, per consentire, in seduta, l'ingresso nel campo delle infinite possibilità, sia per sé stesso che per il cliente, appellandosi ad aspetti come l'intuizione, la fiducia e all'apertura del cuore. Il primo passo è richiamare la coscienza del cliente, al fine di fargli prendere atto dell'assurdità della convinzione, tutta egoica, di detenere la verità assoluta. La visione del mondo non è oggettiva, ma soggettiva. Solo contattando gli schemi di pensiero che si muovono è possibile intervenire portando chiarezza. L'obiettivo è di permettere la formazione di nuovi talenti, come la capacità di osservare la realtà da differenti prospettive, per allargare la propria mappa di realtà personale, stimolando altresì la crescita e il miglioramento delle condizioni di vita. Una visione più ampia consente di vivere esperienze più ricche e complete, grazie all'accoglienza, portata con interesse e amore verso il punto di vista altrui, arricchendo, nel contempo, il proprio. Solo attraverso una buona relazione con sé stesso, attivando un dialogo interiore che permetta un contatto profondo con le proprie ferite, l'operatore può essere in grado di comprendere e tollerare anche il dolore degli altri. L'onestà e la cura applicati nella ricerca interna, fanno sì che non si tenti di fuggire davanti al problema, ma lo si affronti con coraggio, allineandosi con più coerenza e autenticità, alla propria verità.

L'incontro deve risultare aperto, diretto, senza falsi buonismi, libero dai malsani tentativi di semplificare la vita al cliente, ma spingendolo alla riflessione affinché, ponendosi dei dubbi, egli possa aprirsi anche alla ricerca di nuove soluzioni. Il non suggerire risposte diventa uno stimolo, per il cliente, a ricercare le proprie, con umiltà, dubitando di ogni sicurezza ed elaborando, così, pensieri più autentici. Una attenta riflessione sulle proprie risorse, favorisce l'ingresso nel profondo della propria interiorità, allo scopo di innescare un proficuo processo di apprendimento e crescita personale. Un operatore che svolga un buon lavoro sulle proprie emozioni e pensieri, squaderna l'articolazione degli intrecci che concatenano le ferite, i meccanismi di difesa e le peculiarità espressive, svelando la complessità e l'unicità delle persone. Una sana curiosità e un fervente istinto investigativo, permettono di entrare nel mondo del cliente, mantenendo il pieno rispetto del proprio e altrui sentire. Queste consapevolizzazioni facilitano il fluire armonico in ogni situazione, nella libertà dai propri condizionamenti mentali, favorendo peraltro, la generazione di risonanze, empatia, magnetismo adeguati e funzionali a stabilire intimità nello scambio. In seduta, il rapporto tra le due parti, deve tendere alla parità tra operatore e cliente, in modo da stimolare un'intimità più profonda, che consenta un'esplorazione più efficace. L'ostacolo da superare è l'apertura di un varco nel sistema delle

convinzioni e credenze che limitano tristemente l'esistenza umana. L'attenzione al linguaggio non verbale come la postura, tono della voce, mimica, che sono la rappresentazione dei piani dell'inconscio e dell'emotivo, unito all'esperienza nel collegare il tutto, e alla capacità di utilizzare efficacemente le domande, deve dare vita ad uno scambio riflessivo, stimolando la capacità di osservare le problematiche esistenziali e contemplando sempre anche la dimensione animico-spirituale. Ogni cliente, portando all'interno della seduta il proprio vissuto e il proprio personalissimo punto di vista sull'universo, può diventare detonatore di un momento di profondo arricchimento per entrambe le parti in seduta: ovviamente, questa opportunità è colta solo da un operatore aperto a questa possibilità, che si propone al cliente libero di condizionamenti, nel giusto silenzio interiore e forte di una pacata accettazione di tutto ciò che è presente nella propria vita. Con questi presupposti, il professionista può alimentare l'esperienza della connessione, che permette di percepire l'altro come parte di sé. Solo attraverso la completa accoglienza consapevole del male, riconosciuto in sé e negli altri, si può dissolvere e trasmutare l'ombra, aprendo la porta alla guarigione di entrambi. Attraverso l'esperienza, l'operatore si rende consapevole di come sia possibile imparare a gestire i propri veicoli inferiori. Per farlo è necessario ritornare in contatto con il vero potere dell'Essere Umano, che

consiste nell'assumersi la responsabilità della propria armonia interiore ed esteriore. Questa consapevolezza, portata al cliente con l'esempio, apre per risonanza, ad entrambi, la possibilità di fare scelte non contemplate dalla mente. La coscienza accesa su aspetti inediti, amplia gli orizzonti, mostra le situazioni da nuove prospettive, contattabili solo con l'ascolto del proprio cuore.

Ascolto, Accoglienza, Amore

Compito di questa nuova figura professionale, è di portare nel mondo pensieri nuovi, che prendano la distanza dalle opinioni comuni, e portino, con coraggio e semplicità, le conoscenze acquisite, rendendole accessibili a tutti. Con serietà, tale figura, si impegnerà a comprendere e collegare, in modo armonico, i vari ambiti del sapere, integrando alla visione materiale, quella spirituale, dando così vita ad una Medicina Integrata, più coerente con la vera dimensione umana. L'obiettivo è prendersi cura delle persone, nell'accezione più antica del termine,⁸ ovvero attuare una vigilanza premurosa e continua che scalda e stimola il cuore. Grazie alla complicità creata, attraverso un delicato modo di essere, si instaura un dialogo mirato alla condivisione, che punta all'unione, al fine di contribuire alla crescita delle persone che, in

⁸ Definizione presa da: www.etimo.it, OTTORINO PIANIGIANI

presenza di scambi interpersonali intelligenti e dignitosi, aprono le porte al confronto e alla conoscenza. Quando ci si irrigidisce, si crea separazione, si alzano le difese e ci si ritrae nelle proprie convinzioni. L'emergere dell'autoreferenzialità egoica, fa sì che la parola diventi una difesa, un muro, che impedisce all'altro di esprimersi, e a se stessi di aprire i propri orizzonti inclusivi, espandendo la coscienza. Il professionista si prefigge di risolvere i bisogni, i disagi, i conflitti e le difficoltà che emergono in seduta, derivanti da relazioni umane e, per verticalizzare l'intervento, riconduce il tutto simbolicamente ad una relazione disfunzionale tra personalità e anima. L'ascolto è lo strumento principe con cui portare sostegno nel processo di ri-orientamento della coscienza, riconducendola dall'attenzione focalizzata agli eventi esterni e destabilizzanti, all'attenzione verso l'interno, dove si possono comprendere le dinamiche delle relazioni di coppia, familiari, professionali, e di tutti gli altri ambiti, ricercando un punto di vista diverso che migliori la qualità della vita. La chiave di tutto è collegare l'esterno con l'interno, per poter integrare la natura umana duale, e trovare una motivazione sensata all'esperienza, che ne permetta la comprensione attraverso uno sguardo che contempli sia gli aspetti egoici che quelli animici. Il grado di salute e serenità manifestate daranno il polso della situazione, permettendo di comprendere se si è in linea con i dettami della

propria anima. Il contatto con la scintilla Divina è fondamentale, ogni volta che tale contatto viene smarrito, sopraggiungono istinti, bisogni e desideri egoici, che influenzano e distorcono le credenze e sicurezze interiori, fino a limitare la libertà di scelta. Questo ingresso porta alla creazione di attriti e disarmonie dentro e fuori l'umana creatura, che si manifestano come malattie, funzionali a richiamare la sua attenzione sul mancato rispetto delle proprie volontà animiche, imprigionandola dentro pensieri ed emozioni dissonanti. Il professionista ha la responsabilità di scegliere le modalità di approccio più consone alla situazione portata in seduta dal cliente, valutando, momento per momento, il livello evolutivo della persona, il suo grado di apertura, le predisposizioni personali a lavorare su un piano, rispetto ad un altro. Mantenendo fermo l'obiettivo di creare un incontro con se stessi, il suo intervento può spaziare nell'utilizzo di qualsiasi strumento a sua disposizione, purché venga finalizzato allo sviluppo delle proprie capacità interiori, attraverso l'allenamento al silenzio e alla percezione di sé, al di là dei pensieri e del conosciuto. La coscienza deve essere spinta a perseguire nuovi orizzonti, a superare se stessa, i propri limiti e confini, in amore, ovvero in completa apertura e accoglienza delle nuove conoscenze e consapevolezza. È così che l'aiuto può trovare supporto:

- a. nell'utilizzo di fitoterapici, che vanno a stimolare l'ascolto degli effetti e il monitoraggio dei sintomi;
- b. con l'attenzione indirizzata all'alimentazione e alle fonti di nutrimento dei piani della macchina biologica, stimolando il cambiamento quotidiano di un'abitudine, affinché possa avvenire un miglioramento nel proprio stato energetico;
- c. con le tecniche manuali, che favoriscono il contatto con le infiammazioni e i dolori legati alle memorie fasciali, permettendo così l'emersione delle emozioni e situazioni, all'interno delle quali non si è ancora lavorato.

Ma di maggiore rilevanza risulta essere il semplice accompagnamento del cliente, fatto dall'operatore in presenza vigile, in apertura, che può toccare il cuore di entrambe le parti, come solo un'esperienza d'amore fraterno può fare. Uno sguardo, un ascolto senza giudizio, arriva nelle profondità del cliente che riconosce, in quel silenzioso e rispettoso atteggiamento, una efficace strategia, in grado di donargli libertà e serenità interiore.

CONCLUSIONI

Il percorso formativo offerto dalla Scuola di *Counseling Spirituale*, mi sta profondamente cambiando: l'impatto che l'insegnamento fornito ha generato in me, continua tuttora a lavorare interiormente e a produrre effetti importanti. Questa tesi mi dà la possibilità di chiarirmi le idee rispetto al punto in cui sono arrivata ora, in qualità di operatrice olistica specializzata nel Benessere psicofisico della persona. Ogni volta che riprendo in mano le dispense e rielaboro i concetti appresi, sento maturare in me una nuova saggezza, che ritrovo poi in seduta, come in ogni ambito della vita. *Naturosophia*: questo termine, fin dall'inizio, ha intimorito la mia piccola e limitata personalità, che si è sentita smarrita nel contemplare una dimensione così vasta, ma ora è diventato un mio obiettivo fondamentale, tendere decisamente verso quella direzione. Il lavoro su me stessa, ha richiesto di operare su due fronti: uno esterno di apprendimento, attraverso lo studio delle leggi universali, dei precetti della teosofia, dei testi sacri come il vangelo o l'Agni Yoga, che danno stimoli mentali volti all'apertura verso spazi più ampi, nuovi, non contemplati e funzionali a preparare il terreno; l'altro interno, attraverso l'implementazione degli stessi nei vari ambiti della vita, al fine di contattare il significato concreto degli

insegnamenti. Questo è quanto porto in seduta. Formalmente il mio modo di operare non è cambiato, utilizzo sempre tecniche come la riflessologia plantare e la kinesiologia, che vengono integrate tramite l'uso di oli essenziali, oligoelementi e fiori di Bach. Quello che è cambiato è la sostanza, a partire dall'approccio. È come se tale lavoro avesse assunto una tridimensionalità, ovvero è venuto ad aggiungersi l'aspetto della *profondità*. Questo aspetto è proporzionale all'impegno investito nell'applicazione di quanto appreso mentalmente. Sicuramente non sono più quella di prima e non preparo più le sedute, ma cerco di fluire, attenta e presente a ciò che si manifesta. Non utilizzo più sequenze o schemi preconfezionati, appresi attraverso gli studi di Naturopatia, quanto più mi apro all'interazione onesta e consapevole con il cliente, lasciandomi sorprendere dalla via che verrà intrapresa insieme al cliente in ogni incontro. Qualsiasi tecnica o conoscenza, viene messa a servizio, per stimolare le persone che mi vengono affidate in studio, a conoscere esattamente chi sono, prendendo contatto con i loro corpi, aiutandole a comprenderne le differenti caratteristiche, e suggerendo loro come agire per poterli utilizzare, smettendo di esserne utilizzati. Ampliando la conoscenza delle caratteristiche di ogni piano d'esistenza e di ogni relativo corpo di espressione umano, si creano le basi per potere, attraverso una sincera osservazione, attenta ai particolari e desiderosa di

smascherare ogni aspetto più recondito, iniziare ad allargare i propri orizzonti, includendo anche gli aspetti sconosciuti e rifiutati, perché ritenuti non eticamente o moralmente accettabili dal proprio piccolo e limitato ego. Ogni passo fatto in questa direzione, dona più libertà, una visione più ampia e comprensiva di aspetti inediti. I principali oppositori, ma al contempo alleati a questa situazione, sono:

- il giudizio, che con il suo intervento fa percepire la tensione della responsabilità che si crea nel momento della scelta tra il propendere verso l'unità e il rimanere nella dualità;
- la paura, che fa contattare l'energia necessaria per aprire il proprio cuore e il proprio essere.

Sono come due guardiani della soglia, che permettono l'ingresso solo a chi mette in campo l'energia e la determinazione necessaria a superare il loro richiamo. Chi si libera dalla loro presa riceve, come la freccia quando viene scoccata, la forza necessaria a superare se stesso, andando oltre. La Legge dello specchio va sempre mantenuta viva nei propri ricordi, perché è ciò che stimola, ogni volta, a smettere di guardare fuori e a tornare dentro, in quanto l'unico mondo reale, si trova all'interno. "Là fuori" il mondo non può essere visto per quello che è, poiché gli occhi dell'essere umano,

hanno troppi filtri, legati a convinzioni, educazione, ruoli e certezze maturate nel corso della vita, che distorcono le immagini, proiettando ciò che vive dentro se stesso. Se è vero che la parte conscia, ovvero quella illuminata dalla luce della coscienza, è solo la minima parte, la punta dell'iceberg (come spiegava Freud), ci si può rendere conto dell'entità di quanto, ciò che viene proiettato all'esterno, sia la risultante dei condizionamenti, delle ombre e dei mostri personali presenti in ogni essere umano. Il lavoro di "detersione" di tale specchio, delle lenti e dei filtri interpretativi della realtà, non è gradito dalla personalità, poiché lungo e difficoltoso. Solo mettendo in atto tale processo, l'iceberg aumenta la sua superficie illuminata, perdendo via via, le parti sommerse. La conoscenza delle leggi universali fa sì che si smetta di essere travolti dagli eventi, imparando piuttosto a sfruttare le energie in movimento, affinché diventino strumenti, e non nemici, nel viaggio di consapevolezza di sé. Ad esempio, per rendere più fluido il processo di interiorizzazione, trovo molto funzionale la legge del ritmo, che nella sua applicazione quotidiana, possibilmente alla stessa ora, può essere sfruttata per costruirsi un momento di interiorizzazione, in cui ritirarsi in silenzio (di tutti i piani ovvero senza rumori, emozioni e pensieri), nelle proprie profondità, andando ad osservare, in modo distaccato, gli eventi destabilizzanti, senza ricercarne spiegazioni logiche. La costante

tensione verso i piani superiori, permette lo sviluppo di qualità animiche come:

- la *Volontà*, che dona la forza di rimanere centrati sui passi da compiere;
- *l'Amore*, ovvero, l'apertura necessaria per includere tutto ciò che c'è, vedendolo per quello che è;
- *la saggezza*, che comprende l'insieme delle conoscenze sperimentate su se stessi, in vigile presenza, allo scopo di percepire, direttamente dentro, i principi.

Quando questi aspetti iniziano a manifestarsi nell'esistenza umana, i corpi inferiori della macchina biologica si predispongono per accogliere l'espansione di coscienza realizzata, frutto dell'inclusione di nuove parti dell'essere, non contemplate prima. Ciò prepara il terreno all'arrivo dell'anima, sollecitata dal ripetuto richiamo, costituito dall'essere costantemente proiettati verso l'alto, che può finalmente prendere il comando dei veicoli inferiori, portando con sé emozioni superiori, come la Pace. In buona sostanza, la malattia non è una nemica da combattere, ma uno strumento delle leggi universali, atto al ripristino del perduto equilibrio, che avviene quando la persona si rifiuta di affrontare un conflitto che, se venisse accettato, potrebbe condurla alla

comprensione di aspetti nuovi, mai integrati prima. Riuscire a debellare tutti i pregiudizi precostituiti, è la modalità più efficace per sgombrare il campo alla comprensione del vero senso della propria incarnazione terrena. Ogni malattia, quindi, così come qualsiasi disturbo fisico, emotivo e mentale, sono funzionali a stimolare l'apertura di cuore necessaria per poter riconoscere la voce dell'Anima che vuole ricordare all'essere umano, giorno dopo giorno, quale sia la strada da seguire per celebrare finalmente chi egli sia, da dove viene e dove è destinato a tornare, incarnazione dopo incarnazione.

BIBLIOGRAFIA

- *Il Santo Vangelo di N.S. Gesù Cristo e gli Atti degli Apostoli*, Roma Pia Società di San Girolamo per la diffusione dei Santi Vangeli, 1902.
- FEDERICA ZINI ED EMIDIO DE BERARDINIS, *La via dell'Appeso*.
- FEDERICA ZINI – EMIDIO DE BERARDINIS, *Dispense scuola Counseling Spirituale*
- FRANCESCO OLIVIERO, Benattia – Significato della vita, senso della malattia e processo di autoguarigione, Palermo Nuova Ipsa Editore, 2023
- GIORGIO MAMBRETTI e JEAN SERAPHIN, *La medicina sottosopra E se Hamer avesse ragione?*, Edizioni Amrita s.r.l., 1999.

SITOGRAFIA

- ISTITUTO DELLA ENCICLOPEDIA ITALIANA FONDATA DA GIOVANNI TRECCANI SPA, www.treccani.it,
- OTTORINO PIANIGIANI, www.etimo.it, Vocabolario etimologico della lingua italiana.
- WIKIMEDIA FOUNDATION, www.wikisource.org , Raccolta di opere di autori celebri.