

Indebite Euforie

Zona
conforto
Novanta righe
di pensieri buffiCosa mai poteva
capitarle di peggio?

Chissà da quanti anni Rosaria veniva «per gioco» violentata da più di un «abitante» di quel bel paese dell'Italia insulare.

Due maternità e un matrimonio fallito non erano bastati a far gettare un occhio sulle vicissitudini di quella povera «ritardata» in balia di bestie vigliacche.

Alla terza gravidanza qualcosa finalmente si è mosso ed è partita l'inchiesta.

Il paese unanime si è dissociato dai «vecchi o marocchini» che potevano aver commesso il misfatto.

E quando non c'erano i marocchini?

C'erano i vecchi. Magari quegli stessi che, dopo, hanno proposto di sterilizzarla?

E pensare che mi avevano insegnato che la vecchiaia rende saggi e la solidarietà, buoni.

Ma veramente voi ci credete che siano stati «solo» i vecchi? Sì?

Ecco, questa è vera bontà.

Marcello Bonazzola

L'uomo e la natura

Il pianto è per l'anima quello che è la resina per il pino.

Il pino è il silenzio, come il loto è la fede e il mandarloro la festa e il salice la tristezza e il pesce l'abbondanza.

L'uomo ha bisogno di parlare, come il torrente di mormorare e l'onda di infrangersi mugugendo e il vento di sibillare. Ma camminare a lungo significa incontrare il silenzio.

Chi sosta presso un pino deve tacere, come chi sosta presso il loto pensa al cielo e chi sosta presso il mandarloro sorride e chi sosta presso il salice si rattrista e chi sosta presso il pesce ingrassa.

Va sotto i fiori del mandarloro se la tristezza ti assale!

Fermati sotto le fronde del salice se ti senti sguaiato.

Recati all'ombra del loto se la fede vacilla.

Rifugiati sotto la chioma del pino se hai bisogno di pensare.

Ma non dimenticare di recarti sotto i frutti del pesce più spesso che puoi.

(Fonte: La Telescrittura - Dialoghi con l'inconscio. Ediz. Armenia - Milano).

Pagina a cura
della redazione
di MENTE AMICA
Organo Ufficiale
dell'Accademia
Europea C.R.S.-
I.D.E.A. di
Dalmine
Rec. post. C.P. 58
- 24044 Dalmine

RISERVATO AI SOCI DELL'ACCADEMIA EUROPEA

Pensiero positivo, Fede e guarigione

"Caro Marcello, ti mando una riflessione nata durante la mia malattia del '93. Sono guarito. E' stato un dono, ma anch'io forse, vi ho contribuito. Se la vorrai pubblicare può essere che possa servire a qualcun altro. Ti auguro ogni bene possibile. Tuo D. Giorgio Giannini"

PREMESSA
DEL REDATTORE

Oggi vi propongo una «storia» che senz'altro vi farà pensare. E' una storia finita bene; così pur continuando a sostenere che le tecniche del Corso di Dinamica Mentale Base non hanno applicazioni di tipo terapeutico, siccome conosco l'amico Giorgio da anni, so che è un Sacerdote coscientioso, un ricercatore impegnato, un docente universario accreditato, gli passo il pezzo. Anche perché sono stanco di sentire parlare del cancro come male incurabile. Pur consapevole che ogni «storia» è un caso a se, per questa vedete un po' voi; io sto dalla parte di chi vive la meraviglia come figlia della conoscenza, di chi non condivide l'assunto che la ragione debba necessariamente essere, soltanto, «la capacità di cogliere il reale» e di chi ha il coraggio di giudicare almeno imprudente la parola «impossibile». Tutto il resto è rassegnazione. (m.b.)

ATTEGGIAMENTO POSITIVO

Come diventare positivi? Come diventare forti e costruttivi, capaci di sorridere anche nelle circostanze difficili? Come crescere sì da raggiungere questo atteggiamento mentale così difficile? Vorrei in questo articolo esporre le mie riflessioni e la mia esperienza.

Mi è stato possibile raggiungere un atteggiamento mentale positivo innanzi tutto perché ho ferma l'idea che Dio esiste e mi vuole bene. Un Dio personale, che posso chiamare per nome. Non un'energia, cosmica sì, ma senza nome e senza volto. Non mi sarebbe possibile essere positivo ed ottimista senza l'idea di essere circondato dal Suo amore, vera forza vitale che tutto permea, che dà un senso alla vita perché è luce che illumina la mia strada e faro al quale dirigere la mia esistenza.

Molti autori del nostro tempo danno grande importanza al fattore «fede in Dio», «fede in Gesù Salvatore». Vorrei fra questi citare Norman Vincent Peale, psicologo e pastore americano, morto il 25 dicembre 1993, a 95 anni. Per Norman la parola di Gesù è la chiave di ingresso nel mondo del pensiero positivo e un modo di pensare radicato nella fede in Gesù Salvatore e nella accettazione della Sua parola. Se l'accetto, la prendo sul serio e, di conseguenza, faccio tutto quello che è in mio potere per vedere e volgere in positivo le situazioni della mia esistenza e per avviare un cammino di guarigione se sono ammalato. Gesù infatti dice: «Ama il prossimo tuo come te stesso», e «Amatevi gli uni gli altri come Io vi ho amato». Da notare i termini di paragone, il «come te stesso», e, il «come Io vi ho amato». Gesù mi chiede che voglia bene, e che mi voglia bene. Non è chiusura, è amore che costruisce, che porta alla vita, è un ricaricarsi per dare agli altri la parte migliore di me stesso, senza limiti di disponibilità, come si è dato Lui.

Se voglio calare nel profondo della mia mente queste affermazioni di Gesù, è necessario che faccia silenzio in me stesso, andando al di là del tumulto dei pensieri e delle preoccupazioni della vita quotidiana. Entrare in me stesso, andando al centro vivo del mio essere, sorgente di pura energia.

LE STRADE SONO MOLTE

Non è certamente facile e le strade sono molte. Personalmente ho fatto l'esperienza che i metodi di uso creativo della propria im-

maginazione del corso di Dinamica Mentale Base, secondo l'indirizzo del Dr. Marcello Bonazzola h.c., sono uno strumento validissimo per varcare la fitta foresta che nasconde quella fonte.

Riflettere, meditare, aprire i canali di comunicazione con il proprio mondo interiore, con la propria dimensione spirituale. E' un fatto che non c'è mai stata epoca come la nostra nella quale il silenzio e la meditazione sono difficili. L'input sensoriale al quale sono sottoposto è incessante, martellante, spiritualmente distruttivo.

Dinamica Mentale Base può essere uno strumento molto efficace per aprire i canali di comunicazione con il mondo interiore e per cambiare la qualità della vita, cominciando dal di dentro e impiegando per questo lo strumento più prezioso che possiedo, cioè la mente. Impiegarla in maniera positiva significa avviarsi a vivere con gioia, è una delle chiavi della felicità. Positività e gioia sono realtà legate a doppio filo. Trovo la forza di essere positivo se coltivo in me stesso i germogli della serenità e dell'armonia interiore. La gioia è l'espressione di tale equilibrio ed armonia. Penso che tutto ciò non sia possibile se accanto alla forza vitale della persona non è presente quel principio di armonia che è Dio. Lo prego: «Vieni Signore» e nello stesso tempo mi impegno a fare per me stesso, adesso, tutto quello che è in mio potere. In altre parole: «Aiutami che Iddio t'aiuta».

OCCASIONI PER CAMBIARE

La vita può offrire molte occasioni per cominciare a cambiare. Un'occasione mi si è presentata quando un amico mi ha proposto di partecipare ad un corso di Dinamica Mentale Base. Accettai soprattutto per curiosità e anche perché avevo fiducia in lui. All'inizio del corso era un po' frastornato, riuscì comunque a rispondere al sorriso dell'istruttore (era Lucia De Conte), però mi chiedevo: «Perché mi sorride, forse ride di me»? Poi decisi di chiudere gli occhi anch'io e seguì il suo consiglio di immaginare una scena tranquilla della natura: un bosco, ad esempio, o la riva di un torrente, o una spiaggia tropicale con le palme a fare ombra, o una vetta da cui poter contemplare dall'alto la valle... Mi sono lasciato andare allo scroscio di quella cascata, non meno efficace come effetto perché immaginario... tutto qui... Se le mie resistenze hanno cominciato a cedere non è stato un cedere all'istruttore ma alla parte migliore di me stesso. E' quella parte della mia mente che è capace di immaginare forme, colori, scene piacevoli, spesso con una forza tale che dal pensiero passa alla realtà per dare l'avvio a situazioni concrete.

IMMAGINAZIONE CREATIVA

L'uso dell'immaginazione creativa è un primo passo sulla strada del pensiero positivo. Quando creo immagini della natura mi concedo un piacere puro e costruttivo, perché ritorno alla fonte della vita, alla grande madre. Sono importantissimi i colori che, come nel sogno, possono essere vivacissimi. Si ha quasi l'impressione che la mente sia programmata per esperienze di colore molto intense che non hanno di solito riscontro nella realtà. Usare l'immaginazione creativa è come aprire una porta massiccia al di là della quale scopro un mondo meraviglioso di colori vivacissimi, di suoni armoniosi, tanto più belli quanto più scaturiscono dalla profondità dell'essere. E' il mondo del mio vero io, è quello che potrei essere se lo desi-

derassi e lo volessi. «In principio nacque il desiderio, che fu il primo germe del pensiero» (inno vedico). Quando entro in questo mondo tocco le corde più profonde del mio essere, vado nella parte più autentica e creativa di me stesso liberando energie vitali nascoste, fondamentali per la sopravvivenza e per la felicità.

LA MIA STORIA

Vorrei ora raccontare la mia esperienza di questi ultimi due anni. Alla fine dell'aprile 1993 un caro amico medico mi diagnosticò un tumore al sigma, una zona dell'intestino. Fatta la diagnosi mi propose di rimanere in clinica per essere operato con la massima urgenza, si trattava di completare gli esami diagnostici e di prepararmi all'intervento. Fui operato, rimasi in ospedale ancora un paio di settimane e alla fine fui dimesso, massacrato nel corpo e piegato nello spirito. Piegato ma non del tutto.

Mi rendevo conto che la partita era decisiva e che sarebbe stato fatale lasciarsi andare. Trovai la forza di mettermi in un atteggiamento positivo, che mi portava a ringraziare il Padre anche nei momenti più duri, quando riuscivo per qualche attimo a distrarre l'attenzione dal mio corpo dolente. Dicevo: «Signore, Ti ringrazio anche di questa sofferenza di cui non capisco le ragioni, ma Tu capisci e mi vuoi insegnare certamente qualcosa». L'atteggiamento di accettazione di quanto poteva esserci di positivo in quella situazione si è rivelato fondamentale; in esso ho trovato la forza di fare tutto quello che era in mio potere per guarire definitivamente, oltre ad accettare con criterio le terapie a cui i medici mi sottoponevano. Ancora una volta l'insegnamento che ricevevo era proprio questo: «Fa per te stesso tutto quello che puoi, adesso, Io sono con te». Nel periodo che seguì l'intervento dovetti andare per due mesi ogni giorno presso un centro specializzato per sottopormi ad un trattamento di radio e chemioterapia. Ancora una volta fu un'esperienza dura per l'estrema debolezza e lo stato di prostrazione a cui mi portò la terapia. In più c'era il fatto che i chirurghi non erano riusciti ad asportare del tutto il tumore durante il primo intervento.

CONSIGLI DI AMICI

Un amico, istruttore di Dinamica Mentale Base e di altri corsi del Progetto Educativo Permanente dell'Accademia Europea Crs Idea, mi diede alcuni consigli: «Usa tutte quelle idee che hai appreso leggendo tanti libri, l'Opera dei Simonton ad esempio ("Stare bene nuovamente"), o i libri di Norman V. Peale, o quanto scrive Louise Hay o Bernie S. Sieglar. Soprattutto usa la mente per mobilitare le forze di guarigione dell'organismo. Immagina ad esempio una sorgente di luce bianca che illumina la parte ammalata».

Mi suggerì anche di immaginare qualcosa di più specifico, di creare qualche immagine che si dirigesse a combattere le cellule maligne del tumore e della metastasi, il tutto immerso in una scena naturale immaginaria o in quello spazio immaginario che in Dinamica Mentale Base è chiamato «laboratorio».

Mi impegnai in questo esercizio con entusiasmo. Riuscivo ad immaginare una luce fortissima emanata da una lampada molto grande appesa al soffitto, che potevo abbassare a piacere, fino quasi a contatto del corpo. L'energia della luce bianca caricava le cellu-

le del corpo e in particolare, (fra i leucociti), quelle che hanno il compito di lottare contro le cellule maligne del tumore e della metastasi. Queste ultime, più deboli dal punto di vista genetico non potevano reggere lo scontro con i linfociti e scoppiavano quando addirittura non scoppiavano subito perché non riuscivano a reggere il carico energetico della luce bianca.

L'esercizio veniva sempre svolto dopo aver raggiunto una condizione di rilassamento totale scendendo ai livelli interiori profondi con la tecnica dei colori e della conta dei numeri da 21 a 1.

INIZIATIVA PERSONALE

Ben presto però, dopo i primi giorni, di solito facevo l'esercizio almeno tre volte al giorno, la mente, stanca di stare fra le quattro pareti dell'immaginario laboratorio mi trasportò di prepotenza sulla cima di una montagna, a grande altezza. La luce bianca ora era la luce del sole che diventava così intensa da avvolgermi totalmente. La sensazione di ricarica energetica era fortissima, fisica, e le cellule maligne non avevano scampo.

Non è mia intenzione attribuire la mia guarigione solo a questo lavoro mentale. Non mi sento però di dubitare che queste immagini siano state efficaci. Il pensiero è sempre il primo movente dell'azione, spinto certamente dal desiderio positivo che sgorga dall'amore. E' tristemente nota la forza dei pensieri negativi nel produrre stati di depressione, ai quali molte volte segue la malattia somatica. Per quale motivo i pensieri positivi, i pensieri forza non potrebbero avere una loro energia? Forse i nostri dubbi sulla forza dei pensieri positivi sono soltanto un riflesso della nostra negatività di fondo che ci mette nella condizione di essere incapaci di pensare di poter attuare con il pensiero qualcosa di positivo per la nostra vita.

LA MIA STORIA
PARTE SECONDA

Nella seconda metà del settembre 1993 fui operato nuovamente, con successo. Uscito dall'ospedale mi rifiutai di riprendere la chemioterapia, il medico mi disse che era una roulette russa.

Forse era così, comunque ulteriori controlli fatti a febbraio e all'inizio di giugno 1994 sono risultati del tutto negativi. Una certa parte del successo è certamente merito dell'alimentazione naturale e bilanciata che ho seguito, di una serie di farmaci naturali od omeopatici che ho preso, come il Viscum e l'ascorbato di potassio (che non ho mai smesso), e di tutti coloro che mi hanno consigliato e convinto di prenderli.

Sono consapevole di aver usato finalmente la mia mente per la salute del corpo e non per la malattia. Certo sarebbe meglio non attendere situazioni limite come un tumore per decidersi di usarla finalmente per il proprio bene, ma tant'è, in ognuno di noi c'è sempre un po' di S. Tommaso e un po' di presunzione. Finché non ci tocca «pedalare sul serio» ci affidiamo al tempo che «ci resta» e ci sentiamo un po' più uguali degli altri. Poi, un giorno, sbattiamo nella «storia» e lì, sono dolori; ma anche... se veramente lo desideriamo, verifiche gratificanti.

Don Giorgio Giannini

(Parroco di Duino (Ts), già docente di Fisiologia generale presso la facoltà di Scienze Matematiche Fisiche e Naturali dell'Università di Trieste. Socio corrispondente dell'Accademia Europea).