

## Equilibrio tra corpo e spirito: vero percorso di guarigione.

“La malattia è assenza di gioia”  
S. Ildegarda di Bingen

**La gioia del cuore è il motore che fa vivere l'essere umano in una condizione di benessere e serenità;** la vita è un percorso spesso accidentato durante il quale ci si ritrova continuamente a compiere delle scelte che possono favorire o compromettere il futuro, ma la certezza che, con l'aiuto divino, tutto può risolversi, dà la forza e la costanza per affrontare quotidianamente la nostra pena.

Ogni accadimento nasconde in sé una lezione di vita, **imparare a osservare le situazioni senza giudicarle dà modo di operare con più lucidità e con più efficacia**, in effetti può accadere che apparentemente si possa essere caduti in una brutta situazione, ma se ci si domanda cosa quella realtà vuole comunicarci si resterà sorpresi dalle soluzioni impensate e sorprendenti che si possono mettere in atto, raggiungendo risultati straordinari.

Queste lezioni di vita ci fanno crescere spiritualmente, emotivamente e energeticamente, trasformando la nostra vita in meglio: riusciamo a comunicare, attraverso la nostra esperienza, pace, speranza e amore alle persone che ci stanno accanto e ci danno la possibilità di essere anche utile sostegno a chi ci chiede aiuto.

Nella mia pratica di Naturopata incontro costantemente persone che oltre a presentare sintomi fastidiosi di malessere circoscritto o diffuso presentano stati d'animo confusi e contrastanti.

Percepiscono ansie e timori che sconfinano in paure vere e proprie, inadeguatezza, insicurezza, spavento per ipotetiche situazioni negative che potrebbero crearsi, dubbi, incertezze e così via fino ad arrivare a vere e proprie situazioni di blocco fisico, mentale, emozionale.

La domanda che mi viene spontanea in questi casi è chiedere se la persona ha fede.

Sembrerebbe al momento una domanda fuori luogo.

Infatti la nostra società ci ha abituati a tenere la fede fuori dagli affari quotidiani e dunque a metterla in una sorta di archivio privato.

Al contrario il famoso ma dimenticato buon senso, ci insegna che il senso morale va di pari passo con le scelte di vita che il libero arbitrio di cui siamo stati dotati è governato da concetti e idee che necessitano di un fondamento reale e ragionevole.

**E' perciò utile porsi quelle domande necessarie di cui è impossibile dimenticarsi proprio perché ci salvano la vita:**

### **CHI SONO? DA DOVE VENGO? DOVE VADO?**

Alla domanda “chi sono?” è difficile rispondere perché nessuno può davvero dire di saperlo, già gli antichi se ne domandavano il significato vedendola iscritta nel tempio di Apollo a Delfi, la risposta è una vera e propria scoperta di sé stessi: cosa voglio, cosa posso, come mi pongo nella realtà, quali scelte mi occorrono per evolvere cosa mi disturba, cosa mi affligge, cosa mi impedisce di essere felice e, perciò come posso realizzarmi.

Capite bene che solo per dare una risposta ad ognuna di queste domande ci vuole del tempo, riflessione, meditazione, soprattutto ascolto di sé, dei propri bisogni, delle proprie necessità, delle proprie speranze.

L'Ascolto implica direi uno sforzo di volontà proprio perché non ci è stato insegnato ad ascoltare.

Ascoltare significa stare in silenzio, lasciare andare il pensiero e vivere una presenza per accogliere ciò che preme da fuori : è il fuori che mi aiuta a guardare il dentro e non viceversa, infatti ciò che mi circonda sia in modo materiale che emozionale rispecchia ciò che porto dentro come impronta e come azione quotidiana.

### **DA DOVE VENGO?**

BOH! Dalla pancia della mamma, dallo spermatozoo di mio padre? E' nato prima l'uovo o la gallina?

Questa è la domanda che crea la discordia e l'imbarazzo, sì perché si fa fatica a credere che non ci possiamo dare la vita da soli anche se la scienza ci sta provando in tutte le maniere ma per fortuna con scarsi risultati.

Allora si fa strada quella piccola luce, quel dubbio: e se davvero ci fosse quel Dio di cui ci hanno tanto parlato che ha detto “sia fatta la Luce e la Luce fu” che ha plasmato l’uomo con la creta e col Suo soffio gli ha dato vita e l’ha fatto a Sua immagine e somiglianza ecc. ecc.

Credo che ogni creatura di buon senso non possa fare a meno di meditare su questa verità ultima, proprio perché un’altra non c’è.

S. Ildegarda di Bingen ci è maestra in questo, nelle sue visioni ci descrive l’UOMO (inteso come Creatore) in tutta la sua potenza e il suo splendore che guida, sostiene e ispira la sua creatura, la insegue, non l’abbandona mai, la sorregge ma sta un passo indietro perché aspetta che lei, la creatura, compia la sua scelta: **riconoscere la Sua esistenza.**

**Questo è il passo.**

“Signore, Padre Celeste credo che Tu ci sei che mi hai creato a Tua immagine e somiglianza ed io sono Tuo figlio, aiutami Tu.”

Questo atto di umiltà e di affidamento, azzera tutto, toglie tutte le pene e i patimenti perché istantaneamente ci si sente pervasi da una calma e da una serenità mai provati, è la grazia che ci viene elargita come dono.

La stessa serenità che abbiamo provato al momento della nascita tra le braccia di nostra madre, braccia che ti tengono, e sei certo che non ti mollano, che ti difendono e che ti nutrono che ti consolano e ti accompagnano.

Mantenere questo stato di coscienza richiede un lavoro quotidiano ecco cosa sono le pratiche sacre: preghiere, riti, sacramenti anche regole da seguire, meditazioni, contemplazione ecc.

Contemplazione della creazione certo perché poi si dà ragione a tutto, la bellezza e la purezza della creazione commuovono al punto che guardando un fiore che cresce senza chiedere nulla ci fa sentire nel profondo quanto la nostra inconsapevolezza di esseri umani sia stata capace di distruggere.

**DOVE VADO?**

Ma, non saprei dove voglio andare .... Dove vado è la risposta finale.

La vita non è limitata solo allo stato fisico e materiale che conosciamo bene e per quanto rincorriamo la salute e il benessere, arriverà un giorno in cui anche il nostro corpo sfinito e logorato cederà e noi lo lasceremo.

Ma la nostra Anima, dono del Creatore, che è eterno e vivrà in eterno appunto dove andrà?

Questo non ci è dato di saperlo con certezza ma tutto fa pensare a un ritorno alla dimensione da cui proveniamo ossia l'eternità.

**Ildegarda a questo proposito descrive una realtà stupenda pervasa da una Luce di incomparabile bellezza dove regna una pace angelica e dove i suoni sono delle vere e proprie melodie irriproducibili dalla nostra umana capacità dove si vive nella beatitudine eterna circondanti dall'Amore Divino.**

**Ma attenzione esiste anche un'altra realtà, luogo orribile e spaventoso dove soggiornano le anime di coloro che in vita hanno inseguito e perpetrato solo intenti scellerati e malvagi che hanno prepotentemente negato l'esistenza di Dio e che proseguono in eterno nella loro perdizione: nella putredine, nel fetore e rosi da vermi mostruosi e da ogni sorta di torture.**

Leggendo queste profezie, contenute nel suo libro dei meriti di vita "Come per lucido specchio", si ha proprio l'impressione di vivere queste due realtà e che di certo non si tratta di una favoletta da raccontare a dei bimbi indisciplinati per spaventarli un po'.

Si ha la netta sensazione di una giustizia divina che si abbatte inesorabile su coloro che in vita hanno compiuto azioni riprovevoli e malvagie, chi ha anteposto i suoi personali interessi al bene comune, chi ha sfruttato il creato e le sue creature spinto solo dall'avidità di possesso e di successo, di chi ha ingannato e tradito, di chi ha ucciso in vari modi il suo prossimo, di chi ha rinnegato sé stesso negando l'esistenza del suo Creatore Padre di tutte le creature di chi insomma si è lasciato sedurre da satana che, invidioso della posizione che l'uomo ha ottenuto grazie alla benevolenza di Dio Suo Creatore, lo vuole distruggere.

**L'intento del demonio è quello di distruggere tutta la creazione per far dispetto a Dio e dimostrare di essergli superiore.**

Questa cosa suona come sciocca e ridicola ma Ildegarda la descrive proprio così.

Dunque ogni donna e uomo sappia con chi ha a che fare e che le cattive azioni e i cattivi propositi sono opera del demonio che vuole distruggerci.

**Comparando il significato delle visioni con l'approccio psicosomatico/simbolico della malattia si riscontrano affinità**

**sorprendenti, difatti quando si affronta un percorso di guarigione completo si fa riferimento alle attitudini mentali, alle abitudini che possono diventare manie, ai traumi, alle paure/fobie ecc. e lo scopo è proprio quello di portare il paziente a raggiungere il pieno possesso della propria personalità oltre che la consapevolezza della propria forza e l'accettazione delle proprie debolezze.**

**Questo genere di disagi sono frutto di una vita disordinata e spesso senza principi morali che porta ad abusi di tutti i generi e a una progressiva perdita delle difese immunitarie.**

**In ogni essere umano c'è sempre una riserva di risorse di autoguarigione che si attivano quando la persona decide di cercare soluzioni ai suoi problemi e di mettere in atto azioni virtuose e risolutive per guarire.**

Analizzando il vocabolo cattivo, nella sua etimologia deriva il suo significato da prigioniero, si comprende perciò come ogni azione cattiva sia frutto di una prigionia legata al dominio di forze malvagie che tengono schiave le persone che permettono queste ingerenze.

Ogni azione cattiva porta ad una prigionia interiore che provoca solo dolore angoscia e disperazione tutte emozioni altamente negative che creano sofferenza sia psicologia che emozionale per poi materializzarsi nel corpo con le più svariate patologie.

Se avessimo solo presente questo dettaglio, la nostra vita cambierebbe istantaneamente.

## I VIZI E LE VIRTU'

- |                                   |                   |
|-----------------------------------|-------------------|
| 1 - Amore del secolo              | - Amore Celeste   |
| 2 - Sfacciataggine                | - Disciplina      |
| 3 - Sfrenata voglia di divertirsi | - Verecondia      |
| 4 - Durezza d'Animo               | - Misericordia    |
| 5 - Ignavia                       | - Divina Vittoria |
| 6 - Ira                           | - Pazienza        |
| 7 - Sconsiderata Allegria         | - Sospiro a Dio   |

Degas – alienata assenzio

- |                           |                          |
|---------------------------|--------------------------|
| 8 - Ingordigia            | - Moderazione            |
| 9 - Asprezza              | - Autentica Generosità   |
| 10 - Mancanza di pietà    | - Pietà                  |
| 11 - Fallacia             | - Verità                 |
| 12 - Desiderio di contesa | - Pace                   |
| 13 - Infelicità           | - Beatitudine            |
| 14 - Mancanza di misura   | - Discrezione            |
| 15-Perdizione delle anime | - Salvazione delle anime |

E. Munch - Malinconia

16 – Superbia	- Umiltà
17 – Invidia	- Carità
18 - Vanagloria	- Timore di Dio
19 - Disobbedienza	- Obbedienza
20 – Rifiuto della Fede	- Fede
21 – Disperazione	- Speranza
22 - Lussuria	- Castità

23 – Ingiustizia	- Giustizia
24 - Torpore	- Fortezza
25 - Oblio	- Santità
26 - Incostanza	- Costanza
27 -Affanno per le cose terrene	- Desiderio Celeste
28 - Ostinazione	- Compunzione del cuore
29 - Cupidigia	- Disprezzo del mondo
30 - Discordia	- Concordia

Théodore Gericault – pleptomania furto

31 - Scurrilità	- Reverenza
32 - Vita girovaga	- Quieta stabilità
33 - Maleficio	- Vero culto di Dio
34 - Avidità	- Pura sufficienza
35 - Tristezza del secolo	- Gaudio Celeste

Théodore Gericault – vizio del gioco

Ildegarda dopo aver descritto nei minimi dettagli l'aspetto e l'intenzione dei 35 vizi che ci rincorrono ogni giorno per catturarci anima e corpo, ci esorta attraverso l'intervento delle 35 virtù relative a riscattarci, a



ritrovare la verità che ci rende liberi.

Ascoltare le melodiose parole delle virtù che descrivono la loro condizione di beatitudine eterna sempre al cospetto di Dio e della Sua Luce radiosa, trasmettono Pace e sicurezza gioia e desiderio di esserci in quel luogo meraviglioso, circondati di quella luce speciale e indescrivibile che illumina le schiere delle anime Sante che lodano Dio con canti melodiosi, e lei li ha sentiti tanto da poterne fare delle lodi meravigliose e così intense da essere esse stesse delle vere e proprie medicine dell'anima.

Il risultato di tutta questa meditazione sul trascendente mi fa essere sempre più certa che l'intento ultimo di ogni creatura umana dovrebbe essere quello di voler vivere nella virtù per trapassare nella beatitudine eterna.

E' questo il nostro premio, ciò che ci aspetta per aver resistito e combattuto contro le forze del male, e perseverato nella fiducia e nell'affidamento a quel Padre Celeste che ci osserva e sa ancor prima che glielo chiediamo di cosa abbiamo bisogno ma che nel rispetto che riserva alla Sua creatura perfetta attende che la sua volontà ne invochi l'aiuto.

**Il nostro aiuto è nel nome del Signore, dice il Salmo.**

**Ildegarda ha vissuto tutta la sua vita così, tra malattie, lotte, stenti, sacrifici, delusioni, sconfitte, tradimenti e dicerie.**

**Ma l'amore che Dio le dimostrava e le faceva sentire era così grande che il suo cuore cantava ad ogni istante, ad ogni respiro perché la soluzione arrivava sempre.**

Lei con pazienza e obbedienza, perseveranza e forza, è riuscita a portare avanti un progetto divino al punto di arrivare fino a noi donne e uomini dal XXI secolo così poco avvezzi alle cose divine ma così bisognosi di incontrarle di nuovo, con un nuovo slancio e con nuova energia per portare a compimento il disegno divino di rinascita e di resurrezione e liberare le nostre anime dalle catene del maligno che con un soffio viene polverizzato dalle virtù che il Signore nostro Dio invia in nostro soccorso. In questo intento è chiaro che la vita assume un altro significato, che tutto diventa così limpido come per lucido specchio, quello specchio che riflette ciò che sono, mi rimanda una realtà, mi dice come mi sto comportando e come può evolvere la mia situazione.

Quello specchio che incute paura a volte perché quello che vedo può essere spaventoso e allora la tendenza è quella di evitarlo, di coprirlo, di nascondere.

Al contrario se con coraggio ci guardo dentro vedo una luce anche se un po' distante ma qualcosa che mi suggerisce che ce la posso fare ancora una volta, perché ogni prova è necessaria per l'evoluzione, perché ogni problema nasconde una soluzione, ogni crisi è la vera opportunità.

Troppo spesso ci lasciamo sedurre dalle comodità e dalle false convenienze che molto prima di quanto non l'immaginiamo si rivelano l'ennesima trappola da cui poi è difficile sfuggire, difficile ma non impossibile.

## **NULLA E' IMPOSSIBILE A DIO!**

**Questa è la verità.**

Ildegarda dunque ci esorta a guardare nello specchio con obiettività e senza scuse, ci chiede di purificare la nostra anima, la nostra mente, il nostro corpo o viceversa ma di comprendere tutti gli aspetti e gli elementi di cui siamo fatti.

La purificazione implica sacrificio iniziale per rompere le catene delle dipendenze e delle credenze negative ma porta presto risultati straordinari e sorprendenti e la salute.

Solo così si comincia a salire quella scala che porta in alto e che apre a panorami stupendi e mai immaginati prima.

Intraprendere un percorso di guarigione non guarisce solo la malattia fisica ma sana ferite profonde, insegna come perdonarci gli errori commessi, ci educa a chiedere perdono per ciò che abbiamo compiuto e che come conseguenza ha danneggiato noi stessi e il nostro prossimo, e ci dona quella sensazione di appagamento e pulizia.

La riprova di ciò è il semplice gesto del ringraziamento quotidiano che scaturisce spontaneo e pieno di gioia verso le grazie che ogni giorno ci vengono elargite a titolo gratuito dal nostro Creatore.

Ogni piccola cosa è un dono: il camminare, il muovere le mani, il respirare, il cuore che batte e mi tiene in vita, la gioia di condividere con le persone che amiamo uno sguardo, una parola buona, il cibo.

Ogni piccolo gesto che compiamo è eterno, e viene stampato a lettere di fuoco nel libro della vita.

Se ne fossimo consapevoli la nostra esistenza terrena sarebbe molto diversa.

Vivere una vita piena vuol dire essere presente ad ogni azione, ad ogni secondo che vivo perché è lì che si dilata il tempo, che tutto diventa vivo,

che io sono viva perché sento che sono consapevole, so cosa sto facendo e perché e questo mi dà la misura della presenza.

La presenza toglie campo all'ansia e alla depressione.

Aprire la via alla contemplazione e alla gratitudine.

Lodare Dio significa essere nella presenza perché è in quel luogo che Lui è presente.

Lì esattamente lì c'è la connessione con lo Spirito Santo, lo Spirito Divino, l'energia universale che c'è dentro di me creatura e che è fatto della stessa sostanza e che fluisce nell'intuizione, nell'ispirazione, nel pensiero, nella parola, nel gesto.

In questo modo vive l'integrità. Quando la creatura è integra esprime il disegno divino.

Ecco perché Ildegarda dopo 1000 anni è più viva che mai perché è stata integra.

Ha dovuto combattere contro tutto ciò che andava contro di lei che negava le sue visioni ma ha imparato a sue spese con lunghe malattie a essere docile e a superare le sue fragilità.

La Luce vivente le mostrava realtà impensabili e segrete: lei ha visto il Mistero, lei ha avuto accesso ai segreti della creazione e per volere divino ha scritto con grande abnegazione e fatica tutto ciò con straordinaria precisione.

Ha insegnato a vivere nella bellezza e nell'amore vero; anche lei ha trovato ostacoli enormi: i suoi genitori, l'abate Kuno, la stessa chiesa quando quasi alla fine della sua vita le è stato impedito di celebrare per un anno.

Ma ha creduto che tutto ciò avesse un senso per dare spiegazione a qualcos'altro e alla fine ha vinto lei!

Oggi leggiamo i suoi scritti e restiamo tutti a bocca aperta, lo stupore per le cose che ci ha rivelate è tale che studiare i suoi insegnamenti e metterli in pratica diventa uno scopo di vita.

Sono certa che ogni anima anela alla felicità e lei ci ha dato la via per raggiungerla.

AMEN! ALLELUJA!!!