

ISTITUTO DI ALTA FORMAZIONE

SCUOLA DI NATUROPATIA

DIRETTORE: Dott.Luigi MASTRONARDI

GUARIRE E'UN VIAGGIO PERSONALE

E' ormai da qualche anno che un sempre maggior numero di persone si rivolge con fiducia al mondo olistico, alla ricerca di rimedi alternativi alla medicina ufficiale.

Tale ricerca, probabilmente dettata da un rinato desiderio di tornare ad ascoltare la natura e farsi da essa guidare, ha visto il fiorire di una rinnovata fiducia in quei rimedi che, a pensarci bene, hanno da sempre aiutato l'uomo ad alleviare i problemi di salute. Oltre questa tendenza però, si ravvede anche una forte volontà individuale di riscoprire il proprio IO, di ripristinare quel contatto con se stessi che è andato vieppiù sbiadendo a causa di stili di vita inadeguati. Ed è proprio in questa ottica che le discipline olistiche trovano ampia applicazione.

Sebbene all'avanguardia e spesso unico rimedio concreto ed efficace, la medicina ufficiale però, non ha quasi mai gestito la malattia considerando l'individuo nella sua totalità. La ricerca scientifica con le sue applicazioni sofisticate svolge un ruolo insostituibile nell'ambito della conoscenza medica; ma tali applicazioni restano confinate alla cura della sintomatologia patologica, senza investigarne le origini che possono celarsi nella sfera sia mentale che spirituale dell'individuo.

Se si accetta il concetto che la guarigione è dentro di noi, nelle nostre mani, se si accetta che la salute è strettamente collegata alle scelte che quotidianamente operiamo, risulta chiaro che l'armonia, fonte di benessere, debba essere ricercata nel costante equilibrio tra la sfera spirituale, mentale e fisica.

Infatti il ripristino dello stato di salute è un effetto spesso collaterale ad una presa di coscienza delle cause che hanno provocato lo squilibrio stesso. Come diceva il dottor E. Bach "la sofferenza è un correttivo che mette in luce la lezione che non avremmo compreso con altri mezzi, e non può essere eliminata fino a quando quella lezione non è stata imparata".

Ciò che si manifesta come malattia non è altro che la fase terminale di un disturbo più profondo e pertanto non è sufficiente curare i sintomi senza risalire alle sue cause scatenanti e più profonde.

La ricerca dei fattori responsabili dei disturbi è alla base di un benessere che altrimenti sarebbe solo momentaneo, mentre la tendenza oggi è quella di assumere ciecamente medicinali che facciano scomparire questi segnali senza spingerci a ricercare l'informazione di cui sono portatori. Se si interviene solo sulle manifestazioni o sull'effetto, la causa della disarmonia continua a propagarsi e a ripresentarsi costringendo a ripetere le terapie nella ricerca vana della soluzione definitiva.

Ogni disarmonia ha una causa profonda che produce effetti che a loro volta generano nuove cause e ancora numerosi effetti. Le malattie sono messaggi il cui preciso significato deve essere analizzato e compreso.

Rappresentano una lezione importante, da accettare con consapevolezza per elaborare quei blocchi che impediscono l'evoluzione personale. L'approccio ai sintomi che appaiono sul corpo devono essere interpretati come elementi di comunicazione attraverso i quali si manifesta una simbologia precisa che svela e rappresenta il disagio.

Quanto esposto non può prescindere dal grande ruolo che svolge il senso di responsabilità personale nell'ambito della propria guarigione.

La responsabilità è insita nel riconoscere ed accettare che i pensieri, le scelte e gli atteggiamenti che si decide di scegliere o assumere, siano all'origine di tutto ciò che viviamo: dalle esperienze felici alle situazioni dolorose.

L'essere umano ha la grande facoltà, o meglio il libero arbitrio, di creare ciò che vive: attraverso i pensieri, le scelte che si operano e le abitudini mentali, vengono generate le situazioni che si vivono, sia positive che negative.

Non si tratta di ingiustizia o sfortuna, di merito o di punizione: la responsabilità riguarda solo il concatenarsi di causa ed effetto.

Il peso di riconoscere che tutto ciò che SEMPRE scegliamo di essere, di fare, di pensare, ha conseguenze che si manifestano puntualmente nella nostra vita e sono alla base di quelle situazioni che, se vissute inconsapevolmente, saranno sempre presenti e ritorneranno ancora.

L'uso delle maschere che si indossano e dietro le quali si celano i dolori spirituali ed i disadattamenti, alla lunga causano gli squilibri di cui noi siamo stati gli artefici.

Il vero problema però, è avere consapevolezza e, soprattutto, accettazione.

La consapevolezza è il primo passo concreto verso il ripristino dello stato di equilibrio poiché ci permette sia di capire l'origine di tale malessere, sia di constatare, in un secondo tempo, quanto il nostro libero arbitrio non esercitato abbia avuto un ruolo fondamentale nel delineare le circostanze che, nel bene e nel male, ci troviamo a sostenere.

Il riconoscere che la situazione che ci si trova ad affrontare, l'evento vissuto è stato da noi stessi creato o perlomeno attirato, non deve spingere a provare sensi di colpa. Tali eventi devono essere vissuti come strumenti di insegnamento, opportunità concesse dalla vita che ci offre un'occasione unica per la nostra evoluzione personale. La giusta analisi di tutto ciò che accade attorno a noi, osservata con sereno distacco e molto amore per noi stessi e per le cose e persone che ci circondano, apre le porte della comprensione, comprensione che ci porta a "vedere" e "sentire" in modo rinnovato. Quindi essere responsabili non solo aumenta il grado di consapevolezza, che occorre per preservare gli stati di equilibrio interiore, ma rende più facile focalizzare la strada da intraprendere per ritrovare la perduta armonia.

Questi sono i primi passi che aiutano a riconoscere le influenze negative, a prendere le distanze dagli odii, dai rancori, dal rifiuto per gli altri, dai sensi di colpa. Primi passi che impediscono all'organismo di farci "notare" che la via intrapresa non è né benefica, tanto meno giusta per il nostro spirito.

Inoltre il processo di ricerca così inteso, produce effetti positivi che si riverberano direttamente sulle persone vicine in quanto il mutato atteggiamento provoca rinnovati rapporti sciogliendo antiche cristallizzazioni, insuperabili fino a quel momento. Per di più l'atteggiamento indotto da questa consapevolezza dona la capacità non solo di imparare la lezione, ma anche di riconoscere quali siano le azioni da intraprendere per fronteggiare le circostanze ed iniziare a conquistare il proprio equilibrio e benessere.

Ed è proprio in questa ottica che si pone la figura del naturopata.

Le discipline olistiche offrono un ampio ventaglio di scelte di applicazione, svolgendo un ruolo di prevenzione e ricerca i cui benefici sono oggi ampiamente riconosciuti. La conoscenza e la giusta somministrazione di un rimedio fitoterapico, di un fiore di Bach, di un oligoelemento, l'apposizione dei cristalli, il suggerimento di una dieta equilibrata, la pratica di un massaggio shiatzu sono alcuni dei molteplici strumenti che un operatore olistico può usare in base alla disarmonia da trattare.

Sebbene questi siano tutti mezzi validi e dai risultati più che accertati, è d'obbligo sottolineare che colui che si appresta ad esercitare queste discipline ha il dovere di mantenersi in una posizione di equilibrio interiore. Tale equilibrio è indispensabile per poter serenamente condurre la persona nel suo cammino, in quanto guarire è un viaggio personale.

Questo viaggio deve essere già stato intrapreso dall'operatore olistico il quale avrà imparato a concentrare la sua attenzione sulla simbologia del suo corpo, avrà capito l'origine dei suoi disturbi e delle disarmonie e si sarà assunto le responsabilità relative alla sua vita e al suo benessere. Solo così sarà più facile instaurare un clima di distensione e fiducia che portano all'apertura di chi non desidera altro che essere ascoltato e considerato.

ASCOLTARE: è questa la caratteristica più rilevante per un operatore olistico. Generalmente coloro che si affidano a queste discipline hanno già iniziato, a loro insaputa, un percorso di ricerca il quale però, ha quasi sempre bisogno di verifiche. Come? Mostrando loro che hanno di fronte chi, a prescindere dalle conoscenze specifiche e dagli studi svolti, è disposto ad ascoltarli ed accompagnarli lungo quel cammino di cui hanno appena un lieve grado di consapevolezza.

Il compito, difficile ma affascinante, è quello di aiutarli a capire le motivazioni profonde delle disarmonie, conducendoli verso la coscienza degli atteggiamenti mentali e liberando le emozioni, guidandoli verso un processo di trasformazione che porta a prendere nuove decisioni: il tutto per ristabilire l'armonia e la pace interiore e raggiungere quindi uno stato di benessere.

Ma vi è anche un altro aspetto, molto importante, di cui l'operatore olistico deve tener conto: oltre ad essersi assunto la responsabilità relativa alla sua vita, oltre ad ascoltare, a creare un clima di fiducia, deve aver sviluppato due qualità imprescindibili: la compassione ed il distacco.

Senza scomodare le definizioni buddiste relative alla compassione, questa va esercitata per poter comprendere dal profondo del cuore le sofferenze di chi non vuole vederle e richiede aiuto.

Il distacco invece deve essere inteso come sana "lontananza" che permette di non essere coinvolti emotivamente con le situazioni e le persone che si stanno trattando e per evitare soprattutto, di esercitare la nostra volontà ed i nostri pensieri al posto degli altri.

Tutte queste sono qualità che nessuna scuola, ufficiale o meno, può insegnare, ma vanno sviluppate dal singolo individuo attraverso un costante lavoro di introspezione, applicazione e consapevolezza. Ma oltre ciò, non bisogna dimenticare che alla base del vero aiuto che si può dare a coloro che lo

richiedono, un operatore olistico deve aver sviluppato il proprio "sentire" unitamente ad un grande amore rivolto al desiderio sincero di contribuire al benessere di coloro che chiedono aiuto. Solo con l'amore e l'equilibrio interiore si riesce ad attivare l'energia personale e a dirigerla verso chi lo richiede, facendo arrivare messaggi di luce che risvegliano le coscienze.
.....questo però, è un altro discorso.

Adelaide Scarpitti