Capitolo7

Dr. Edward Bach "Guarisci Te stesso" (Heal Thyself)

Veniamo ora al problema più importante per noi, come aiutarci da soli? Come possiamo mantenere la nostra mente e il nostro corpo in uno stato di armonia tale che renderà difficile o impossibile alla malattia di attaccarci, perché è certo che la personalità senza conflitto è immune dalla malattia.

Per prima cosa consideriamo la mente. Ci siamo già lungamente soffermati sulla necessità di ricercare in noi stessi quei difetti che ci spingono ad agire contro l'Unità, in disarmonia con le direttive dell'Anima e di eliminare questi difetti sviluppando le virtù opposte. Questo si può ottenere nei modi precedentemente indicati e un onesto esame di coscienza ci rivelerà la natura dei nostri errori. I nostri consiglieri spirituali, dei bravi medici, gli amici intimi possono aiutarci ad ottenere un'immagine fedele di noi stessi, ma il modo migliore per impararlo è attraverso la calma e la meditazione, che ci conducono in un'atmosfera di pace tale che le nostre Anime possano parlarci attraverso la nostra coscienza e il nostro intuito e guidarci secondo i loro desideri. Se potessimo riservarci qualche istante di solitudine ogni giorno in un luogo il più tranquillo possibile, senza essere disturbati, restando tranquillamente seduti o sdraiati, sia facendo vuoto nella mente, sia pensando quietamente al nostro compito in questa vita, ci accorgeremo ben presto che questi momenti saranno un valido aiuto, attimi di conoscenza e guida. Troveremo che le domande sui problemi più difficili dell'esistenza avranno risposte chiare e con fiducia, potremoscegliere la giusta rotta. Sarebbe necessario in tali momenti serbare nel cuore un sincero desiderio di servire l'umanità e di agire secondo le direttive della nostra Anima.

Ricordiamoci che quando si scopre un difetto il rimedio non consiste nel muovergli guerra, non usare volontà ed energia per annullare un male, ma sviluppare regolarmente e senza esitazione la virtù opposta: così elimineremo automaticamente dalla nostra natura ogni traccia del difetto.
Questo è il vero e naturale metodo per progredire e vincere il male, molto più facile ed efficace che lottare contro un difetto in particolare. Lottare contro un difetto se ne accresce il potere, focalizza la nostra attenzione sulla sua presenza, instauriamo una battaglia e tutto ciò che possiamo attenderci nel migliore dei casi è una vittoria da repressione, che non è una soluzione poiché il nemico è sempre presente e può approfittare di un attimo di debolezza da parte nostra per manifestarsi nuovamente. Dimenticare il difetto e sforzarsi coscientemente di sviluppare la virtù che lo annullerà; questa è la vera vittoria.

Se per esempio siamo inclini alla crudeltà possiamo continuamente ripeterci senza tregua "Non voglio essere crudele" e impedirci così di dare libero sfogo a questa tendenza, ma la riuscita dipende dalla fermezza mentale, e se questa viene a mancare, possiamo temporaneamente dimenticare il nostro

buon proposito. Se al contrario sviluppiamo una vera simpatia nei confronti del prossimo, questa qualità annullerà per sempre la crudeltà, perché l'amore che sentiamo per gli altri ci ispirerà orrore verso tali azioni. Non vi è nessuna repressione, nessun nemico nascosto che possa manifestarsi se abbassiamo la guardia, perché la nostra simpatia avrà completamente estirpato dalla nostra natura la possibilità di commettere un'azione che possa ferire un altro essere.

Come abbiamo precedentemente considerato, la natura della nostra malattia ci aiuterà concretamente nel rivelarci le nostre disarmonie, che ne sono la causa principale; un altro grande fattore di successo è amare la vita , non considerare l'esistenza solo come un dovere da sopportare quanto più possibile, ma trovare una gioia reale nell'avventura del nostro viaggio in questo mondo. Forse una delle più grandi tragedie del materialismo è la noia e la perdita della vera felicità interiore; porta la gente a cercare nei godimenti e nei piaceri del mondo il compenso per i propri affanni e ciò non può portare che un oblio temporaneo alle difficoltà. Cercando un compenso ai nostri affanni seguendo un buffone ben pagato noi entriamo in un circolo vizioso. Divertimenti, distrazioni e frivolezze vanno bene per tutti, ma non quando ci si aspetta da questi il sollievo dalle nostre pene.

Tutti i piaceri mondani devono farsi sempre più intensi per mantenere il loro fascino: ciò che incantava ieri ci annoierà domani. Così andiamo alla ricerca di sensazioni sempre più forti, e anche sazi non vi troveremo più alcun sollievo. Inevitabilmente l'abbandonarci al divertimento fa di noi tutti dei Faust e anche senza rendercene pienamente conto, nella nostra coscienza la vita diventa niente più che un dovere da sopportare con pazienza e perdiamo quell'entusiasmo, quella vera gioia di vivere che dovrebbe esserci in ogni bambino e accompagnarci fino agli ultimi momenti della nostra vita. Il punto massimo lo si raggiunge oggi, con gli sforzi compiuti dalla scienza per ottenere il ringiovanimento, il prolungamento della vita e l'aumento dei piaceri sessuali con pratiche diaboliche.

La noia è la causa di molte più malattie di quante ne dovremmo avere in genere, e tende ad instaurarsi molto presto nella vita, così che le malattie ad essa associate fanno la loro comparsa fin dalla giovane età. Questo non accadrebbe se riconoscessimo la realtà della nostra Divinità, la nostra missione in questo mondo e sviluppando in noi la gioia di vivere e di aiutare gli altri. L'antidoto alla noia è di prendere vivo e attivo interesse a tutto ciò che ci circonda, di studiare la vita in ogni momento del giorno, di imparare e imparare ancora dal nostro prossimo e dagli avvenimenti, la Verità è nascosta in ogni cosa, di darci interamente alla conoscenza e di trovare l'occasione per condividere la nostra esperienza con i nostri compagni di viaggio. In questo modo ogni momento di lavoro o di riposo sarà accompagnato da un ardente desiderio di imparare, di verificare nella loro realtà l'essenza vera delle cose, degli avvenimenti, dei fatti e sviluppando questa facoltà ci renderemo conto che nello stesso tempo riacquistiamo il piacere di trarre gioia anche dal più piccolo avvenimento e quei fatti che ci apparivano banali e di un'insipida monotonia diventeranno un'occasione di ricerca e di scoperta. E' nelle cose semplici della vita – le cose semplici sono quelle più vicine alla Verità - che si trova il vero piacere.

La rassegnazione che ci rende passeggeri inattivi lungo il viaggio della vita e apre la porta ad innumerevoli influenze negative che non potrebbero mai infiltrarsi se in ogni giorno della nostra vita ci fossero gioia e spirito di avventura. Qualunque sia la nostra posizione, sia che siamo operai in una

città brulicante di vita, sia pastori isolati nelle montagne, sforziamoci di trasformare la monotonia in interesse, il dovere insipido in una gioiosa occasione di esperienza e la vita di tutti i giorni in un intenso studio dell'umanità e delle leggi fondamentali dell'Universo. In ogni luogo vi sono ampie opportunità per osservare le leggi della Creazione, sulle montagne come nelle valli o fra gli uomini nostri fratelli. Innanzitutto trasformiamo la vita in un'avventura piena di interessi dove la noia sarà bandita e grazie alla conoscenza così acquisita cerchiamo di portare la nostra mente in armonia con la nostra Anima e con la grande Unità della Creazione di Dio.

Un altro fondamentale aiuto è liberarci da ogni paura. In realtà la paura non ha posto presso l'uomo, perché la Divinità in noi, che è noi stessi, è invincibile e immortale e se ne prendessimo coscienza, noi, Figli di Dio, non avremmo nulla da temere. Nelle epoche materialiste la paura cresce proporzionalmente con i beni materiali (sia del corpo stesso, che delle ricchezze esteriori) perché se noi facciamo diventare queste cose il nostro universo, dal momento che sono transitori, difficili da tenere ed impossibili da conservare se non per breve periodo, destano in noi una notevole ansia, la paura di non potersene impadronire quando ci passano davanti così viviamo in un costante stato di paura, conscia o inconscia, perché nel nostro intimo sappiamo che questi beni possano esserci strappati in qualsiasi momento e che possiamo al limite serbarli per il breve arco della nostra esistenza.

Nella nostra epoca la paura della malattia si è estesa tanto da dare grande potenza al male poiché apre la porta a ciò che temiamo e ne facilita l'ingresso. Questa paura è egoismo, perché se ci occupassimo seriamente della cura degli altri non troveremmo il tempo di temere le malattie che potrebbero colpirci. La paura attualmente gioca un ruolo fondamentale nello sviluppo delle malattie e la scienza moderna ha accresciuto questo regno di terrore divulgando largamente tra il pubblico le sue scoperte che fino ad oggi non sono che delle mezze verità. La Conoscenza dei batteri e dei diversi germi legati alla malattia ha rovinato la mente di decine di migliaia di uomini e, imponendosi con la paura, li ha resi più vulnerabili. Benché certe forme di vita inferiore come i batteri possono aver parte o essere associati a malattie fisiche, non rappresentano affatto tutta la verità sulla complessa questione come può essere dimostrato scientificamente o con la semplice osservazione di fatti quotidiani. Vi è un fattore che la scienza non è in grado di spiegare con cause fisiche e che predispone certe persone alle malattie risparmiandone altre, benché le une e le altre siano esposte agli stessi rischi di infezione. Il materialismo dimentica che al di sopra del piano fisico vi è un elemento che nel corso ordinario della vita protegge e predispone un individuo alla malattia di qualunque natura essa sia. Col suo effetto deprimente sulla nostra psiche, la paura genera la disarmonia dei nostri corpi fisico e magnetico, preparando così il terreno all'invasore, di modo che se i batteri e agenti fisici analoghi fossero la causa unica e certa della malattia, avremmo qualche ragione di essere atterriti, ma quando vediamo che nelle peggiori epidemie una parte soltanto di quelli che sono esposti viene colpita e che come abbiamo già visto la vera causa della malattia risiede nella nostra personalità, ed è quindi sotto il nostro controllo, allora possiamo camminare senza paura né timore, sapendo che il rimedio è in noi stessi. Possiamo allontanare dal nostro spirito la paura degli agenti fisici come sola causa di malattia poiché sappiamo che l'ansia rende vulnerabili e che se noi ci adopriamo nel mettere armonia nella nostra personalità, avremo la stessa probabilità di ammalarci che di essere colpiti da un fulmine o raggiunti da un frammento di meteorite.

Consideriamo ora il nostro corpo fisico. Non dobbiamo mai dimenticarci che esso non è che la dimora terrena dell'anima nel quale permaniamo solo il tempo necessario per prendere contatto col mondo allo scopo di acquisire esperienza e conoscenza. Senza identificarci troppo con il nostro corpo dobbiamo trattarlo con riguardo e conservarlo in buona salute il più a lungo possibile per assolvere il nostro compito. Non dobbiamo mai curarcene oltre misura ma imparare ad esserne coscienti quanto basta, usandolo solo come veicolo della nostra Anima e del nostro Spirito, completamente a nostro servizio per fare la nostra volontà. La pulizia interna ed esterna hanno la massima importanza. In primis, noi occidentali usiamo acqua troppo calda; che apre i pori della pelle e lascia entrare la sporcizia. Inoltre, l'uso eccessivo di sapone rende la pelle vischiosa. Si è più vicini al metodo naturale usando dell'acqua fredda o tiepida, corrente come quella delle docce o cambiata più volte. Usare quel po' di sapone necessario per togliere la sporcizia, e risciacquare poi con acqua fresca. Il corpo resterà più sano.

La pulizia interna dipende dal regime alimentare quindi dovremo scegliere alimenti puri e sani, principalmente frutta, legumi e noci molto freschi. Bisognerebbe assolutamente evitare la carne animale, in primo luogo perché intossica il nostro organismo in secondo luogo perché stimola l'appetito in maniera anormale ed eccessiva e infine perché implica un atto di crudeltà verso il mondo animale. Bisogna introdurre molto liquido per purificare il corpo, acqua o vino e prodotti naturali evitando le bevande alcoliche.

Non bisogna dormire molto, perché abbiamo maggiore controllo di noi stessi quando siamo svegli e non quando dormiamo.

I vestiti devono essere leggeri quanto lo permette la temperatura per lasciare penetrare l'aria fino al corpo, ed è necessario esporre la pelle quanto più possibile al sole e all'aria fresca. I bagni di acqua e di sole sono fonte di salute e vitalità.

Bisogna mantenere il nostro buon umore, rifiutare di lasciarci abbattere dal dubbio e dalla depressione, i quali, ricordiamolo sempre, non fanno parte di noi, in quanto l'Anima conosce solo gioia e felicità.