



Catia Trevisani

Scegli di splendere

Un percorso di autoguarigione



EDIZIONI ENEA

Catia Trevisani

Scegli di splendere

Un percorso di autoguarigione



EDIZIONI ENEA

Ama ciò che è.

JIDDU KRISHNAMURTI

Introduzione

Come nasce Scegli di splendere

Anche se sono passati anni il ricordo è vivido, come se fosse adesso. Sto passeggiando su un sentiero di montagna, la terra è chiara, secca, è estate. Tutt'intorno la luce fa brillare le foglie del bosco tremolanti al soffio di una lieve brezza, il verde tappeto dei prati è intenso e morbido, gli alberi, tanto amati, sono vicini come presenze amiche. Accanto a me Guido, marito e compagno di avventure di vita, la sua mano calda nella mia, così ci piace passeggiare e aprire il cuore l'uno all'altro. Nel silenzio, come sempre, sale la voce del cuore e manifesta ciò che c'è. Un'insoddisfazione sottile che vuole essere ascoltata, al di là di tutto ciò che nella nostra vita scorre meravigliosamente.

Un anno di lavoro intenso è passato, rivedo i volti dei tanti pazienti che nel mio studio hanno raccontato e rivissuto, a volte, dolori, traumi, diagnosi nefaste. Ho ascoltato, asciugato lacrime, portato sorrisi e abbracci stretti e caldi, ho donato speranza, prescritto rimedi e consigliato alimenti, insieme abbiamo scherzato, cercato soluzioni, o semplicemente abbiamo deposto o alleggerito carichi e pesi. Ma non mi basta. Mai come quest'anno mi hanno raggiunta persone con malattie gravi e storie difficili, cariche di profonda sofferenza. Spesso è tardi e posso offrire solo sostegno e non più speranza di guarigione piena. Troppo tardi... Ho troppo poco tempo in studio per oc-

cuparmi di loro e del loro stato di salute, e al tempo stesso comunicare ciò che più di tutto mi sta a cuore: come crearsi una vita sana, felice, carica di soddisfazione e realizzazione piena. Come accogliere le prove della vita in modo che siano gravide di ulteriore gioia. Come trasformare il male in bene, il dolore in una scala che ti porta in alto, in un luogo da cui non vedi più il dettaglio ma l'intero panorama, in un contenitore, il tuo contenitore che continuamente si amplia, capace di accogliere sempre più cose. Come diventare abili a vivere, a trovare il giusto adattamento, la flessibilità necessaria per stare pienamente in ciò che c'è e non in ciò che manca. Come evitare trappole e cadute, come trasformare i traumi.

La laurea in medicina e quindi lo studio del corpo, gli ulteriori studi relativi alla medicina olistica, alla psicologia, alla programmazione neuro-linguistica, lo studio dei testi sacri antichi di varie tradizioni, dai Veda al Taoismo, dal Buddismo ai Vangeli, ma anche le storie di tanti pazienti, le loro esperienze di vita hanno creato dentro di me una certezza: siamo nati per splendere!

Siamo nati per riconoscerci come esseri unici, fondamentali per l'intera umanità alla quale siamo connessi. Siamo un tassello indispensabile in un grande puzzle e non importa la nostra posizione, centrale o periferica, piccola o grande che sia! Senza uno solo di noi il quadro è incompleto. Se sbagliamo posizione soffriamo e l'intero quadro ne resta danneggiato. Ognuno di noi è nato per esprimere al meglio se stesso, quello che è profondamente, in origine.

Improvvisamente mi appare un'immagine: una grande sala, un luogo dove bellezza, accoglienza, protezione e connessione consentano magie. Guido ci accompagna con le sue musiche

da fiaba. Oggi, dopo anni di seminari in cui pazienti e sconosciuti testimoniano intense trasformazioni e talora anche guarigioni, sentendomi semplice canale di tale splendore, affido alla scrittura ciò che come dono io stessa ho ricevuto.

Manifesto e nascosto. La bussola fulgente

In ogni cosa c'è un ordine manifesto e un ordine nascosto, visibile solo a chi lo cerca, a chi lo coglie, a chi "ricorda" la sua esistenza. Nulla è come appare. Osserva ciò che ti circonda, prendi un oggetto tra le mani, e dopo averlo toccato senti la consistenza, il peso. Ciò che ti sembra così solido e materiale, pieno e pesante, così come ciò che ti appare più lieve e leggero non è altro che un insieme di atomi. Ognuno di questi atomi non è che un insieme di unità ancor più piccole, le particelle subatomiche. Alcune formano il nucleo, altre, gli elettroni, ancor più piccole, ruotano intorno. Dunque un atomo è formato per lo più da spazio vuoto. La materia è costituita principalmente da spazio vuoto.

Le stesse particelle che la fisica quantistica ha denominato con il termine di quanti, definite come le più piccole unità identificabili di materia-energia, hanno dunque una doppia natura: particella e al tempo stesso onda, fotone di luce. Allora ciò che appare materico, solido, più o meno denso, il nostro stesso corpo, i nostri stessi organi sono fatti al tempo stesso di particelle, costituite per lo più da spazio vuoto, e di fotoni, cioè di luce. Ed è così per tutto ciò che c'è. Si può dunque concepire che una ciste solida, materiale, possa ridursi fino a sparire se irraggiata con una luce viola o verde? Io stessa, dopo averne fatto l'esperienza e aver visto con i miei occhi tale possibilità

applicando la tecnica della cromopuntura*, ho provato grande meraviglia. È ciò che può accadere e nel mondo sono già numerose le ricerche in questo campo. Ciò che appare, nella sostanza è differente.

Esiste un ordine manifesto che tutti percepiamo attraverso i cinque sensi: vediamo solo ciò che l'occhio, per sua struttura e conformazione, consente di vedere. Udiamo solo ciò che l'orecchio consente di udire. La nostra percezione tattile delle cose è ciò che la pelle ci consente di sentire. Percepiamo solo odori e fragranze che il nostro olfatto ci permette di cogliere. La varietà dei sapori dipende dalle papille di cui è coperta la nostra lingua, che integra alla perfezione le informazioni derivanti dall'olfatto. E poi il cervello elabora e offre alla nostra coscienza le rappresentazioni finali di ciò che è. Nulla è come appare. Le medesime particelle subatomiche sono alla base di tutto ciò che c'è, l'intero universo, tutti gli esseri, tutto ciò che esiste è della stessa sostanza, tutto è Uno. L'apparente varietà delle forme, incantevole varietà, nasconde l'Uno. Tutto è connesso, tutto è in relazione.

Esiste un ordine nascosto sul piano materiale, così è anche per la psiche. Dietro a un comportamento conscio c'è il mondo dell'inconscio.

Tuo marito o tua moglie ti risponde scortese, non se n'è neppure accorto, non c'è motivo in apparenza. Ma nulla è come appare, forse si è attivata una memoria inconscia che ha prodotto la reazione.

* La cromopuntura è una tecnica di riequilibrio energetico attraverso l'applicazione di fasci di luce colorata su specifici punti o zone cutanee. Lo strumento è una penna cromatica, con la punta di cristallo di rocca, che consente il passaggio dei fasci luminosi attraverso filtri di diverso colore.

Tuo figlio adolescente ti si rivolta contro urlando, scaricando la sua rabbia. Un senso d'impotenza ti imprigiona e poi scatenata la tua ira. Nulla è come appare. Forse sta semplicemente urlando che ti ama, che ha bisogno della tua attenzione e del tuo cuore.

Ti sembra di essere tranquillo, poi di colpo batte forte il cuore, ti senti soffocare, la gola è chiusa, ti pare di morire. Il panico ti assale. E da quel giorno inizi a temere che di nuovo quel terrore ti possa sopraffare. Cerchi un farmaco che ti possa guarire, ma le sue molecole di sintesi possono solo bloccare i recettori della tua paura per non fartela sentire. E se provassi ad ascoltare? Proprio quel senso di panico potrebbe essere un messaggio, forse a un crocevia della tua vita hai errato, forse stai sbagliando direzione. Ma sei ancora in tempo per cambiare, per modificare la tua rotta, per dirigerti là dove ti attendono gioia e realizzazione personale. Nulla è come appare, l'allarme che è scattato ti voleva semplicemente salvare.

Hai acidità di stomaco da tanto tempo, è fastidioso e te ne vuoi liberare, cerchi allora un antiacido. Forse, nella sua saggezza, il tuo stomaco ti sta dicendo che cerca di digerire un "boccone" troppo grande che non sei riuscito a spezzettare. Nulla è come appare.

Non è ciò che ci accade, non è l'esperienza in sé che stiamo vivendo a essere più o meno disturbante, ma come noi la percepiamo. Un licenziamento può essere vissuto da qualcuno come un fallimento, un tradimento, un boccone indigesto, da qualcun altro come l'opportunità di un cambiamento, di un miglioramento.

Hai sete di conoscenza e ti affanni a raccogliere informazioni, come un contenitore vuoto da riempire. E se tutto l'universo fosse già dentro di te, se tutto fosse Uno e avessi solo la necessità di ricordare, di lasciar emergere ciò che già profondamente sai? Nulla è come appare. L'intelligenza che regge l'universo intero è in te, in ogni tua cellula, in ogni atomo. E ciò che i mistici di tutte le antiche tradizioni hanno detto per millenni, oggi è confermato dalla fisica quantistica.

Una bussola fulgente ci conduce e ci orienta nei meandri della vita. Anima, scintilla divina, energia vitale, essenza originaria, i nomi più diversi per la stessa unica realtà, quel centro di noi stessi, luminoso ma invisibile, e così ben nascosto dal veicolo che lo conduce sulle strade della vita. Per Platone il daiamon, per noi la bussola fulgente che orienta, la voce che conduce, se ascoltata, al massimo splendore. Splendore di un corpo in ottima salute, di una mente lucida e chiara, di emozioni limpide e coerenti, di sentimenti intensi, di intelletto vivo che sa scegliere perché connesso alla sua vera identità. Il corpo materiale e il mondo materiale in cui viviamo, nella loro perfezione, sono strumenti di esperienza per la piccola scintilla, senza di essi non potrebbe né conoscere, né sperimentare, né investigare, tanto meno scegliere. Come un tempio il corpo materiale la protegge, la trasporta in uno spazio e in un tempo per lei stranieri, dunque strani, essendo eterna. Come poter stare in quelle dimensioni così anguste? L'anima è eterna, infinita, senza dimensioni. L'essere incarnato dimentica, ne ha bisogno per sperimentare ed è la stessa esperienza che gradualmente lo riporta a ricordare, la bussola lo guida, e un tassello dopo l'altro, l'intero quadro si rivela.

L'ombra, compagna della luce

Il sole, astro fulgente, ci sveglia ogni mattina offrendoci la luce, ma se osservi non c'è luce senza ombra. Ce lo insegna ogni giornata. Guarda intorno, non c'è oggetto immerso nella luce che non metta in bella vista la sua ombra, ora piccola, leggera, ora intensa o più allungata. Guarda il fuoco mentre arde, ti illumina, ti scalda, le fiamme guizzano e ti incantano, mille scintille si separano e si riuniscono alla fiamma, eppure non c'è fuoco senza fumo, così come non c'è azione senza errore.

C'è stridore in tutto ciò? Vorresti piena luce, senza ombre, un fuoco che brucia senza scarti, senza ceneri né fumi, vorresti agire senza sbagli né vorresti mai vedere errori altrui. Vorresti pace senza guerra, libertà senza obblighi e catene, vorresti una vita senza morte, degli inizi senza fine, e poi la crescita senza la vecchiaia. Vorresti il pulito senza più la polvere, vorresti fiori che non appassiscono. Vorresti solo amore, e lo trovi compagno della rabbia, vorresti gioia ma sua amica è la tristezza, vorresti verità e incontri la bugia, vorresti la bellezza e scorgi la bruttezza, vorresti attività e là c'è la pigrizia, vorresti ordine e ti trovi nel disordine. Pianeta Terra, il luogo del duale. Basta ricordarsene per non volere ciò che non c'è, ciò che qui non è possibile.

Forse siamo qui perché abbiamo scelto di mangiare dell'albero della conoscenza del bene e del male e così ne facciamo esperienza, profondamente, per poi accorgerci che tutto è Uno, per comprendere il segreto e andare oltre. Allora possiamo fare pace con la nostra parte ombra, possiamo guardarla senza inorridire, possiamo sorridere del nostro errore e sviluppare tolleranza per l'errore altrui. Possiamo guardare in faccia

il desiderio, chiaro o scuro che sia, onorarlo e dargli nella vita il suo giusto posto, impedendogli così di divorarci apertamente o nascostamente. Possiamo guardare negli occhi chi amiamo e adorare i suoi difetti, possiamo osservare l'apparente nemico e apprezzarne le virtù, possiamo vedere i fiori che marciscono diventare humus fertile, possiamo vedere le nostre ombre profonde fiorire di nuova luce e gioia.

1

Scegliere di splendere

La tua lampada splendente

Hai mai osservato qual è la prima cosa che avverti di una persona? Prima ancora della percezione materiale, fisica, ti raggiunge quella sottile, energetica, una sensazione che subito ti arriva, inconsapevolmente, e che ha a che fare con il suo grado di luminosità. La pubblicità conosce bene questo tipo di effetto e propone creme e prodotti che tentano, artificialmente, di aumentare la luminosità del volto, della pelle o della chioma. Ci sono persone che ci appaiono splendide, magari non hanno tutti i canoni della bellezza ma c'è una sorta di luce... di splendore che affascina, o talora innervosisce in quanto accentua la percezione di esserne privi.

Scegliere di splendere è scegliere di dare soddisfazione ai nostri bisogni più intimi, il bisogno di essere quello che siamo ed esserlo con forza e convinzione, splendidamente! Per qualcuno saremo affascinanti e per altri insopportabilmente noi stessi! Ma occorrono condizioni ben precise: lampadina funzionante, spina nella presa, pressione su un pulsante, altrimenti la nostra bella lampada potrebbe stare lì sul tavolo tutta la vita senza venire mai accesa, se non per brevi momenti. Vediamo ora la metafora. La lampadina è funzionante nel momento in cui siamo vivi e coscienti. La spina nella presa è inserita nella maggior

parte delle persone a meno che non ci siano stati gravi traumi che abbiano portato a una dissociazione psichica. Premere il pulsante è ciò che potresti fare in ogni momento, ma spesso dimentichi di farlo. A volte qualcuno o qualcosa lo preme accidentalmente, allora ti accendi e mostri il tuo splendore, ma poi tutto finisce e non hai più accesso a quello stato. Talvolta la luce è fiavole perché la lampadina è coperta di sporco e di incrostazioni, dovresti dunque pensare a fare un po' di pulizia. Ti suggerisco ora una breve visualizzazione per entrare in contatto con la tua lampada.

Visualizzazione

Rilassamento.

Cerca una posizione comoda, prendi contatto con il tuo respiro, senti il movimento del diaframma, l'aria che entra ed esce dalle narici. Senti le piante dei piedi poggiate a terra, rilassa i polpacci, le cosce, il bacino. Immagina un filo dorato che dalla sommità del capo ti sostiene e al tempo stesso rilassa la schiena, l'addome, il petto, le spalle. Lascia sciogliere via tensioni, pesi, carichi, responsabilità, poi rilassa le braccia, i polsi, le mani, le dita. Rilassa il collo, la nuca, il cuoio capelluto, la fronte, le sopracciglia, i globi oculari, le mascelle, la lingua, la gola. Con un'ultima espirazione rilascia le ultime tensioni.

La mia lampada, adesso.

Ora sono rilassato, in contatto. Lascio arrivare un'immagine, l'immagine della mia lampada. Che lampada sono oggi? Sono una abatjour da comodino? Sono una lampada a stelo? O un lampadario? O una semplice candela, o ancora qualcos'altro? Forse un grande sole? Oggi, ora, in questo istante qual è l'immagine della mia lampada, l'immagine che mi arriva? La osservo nei dettagli, guardo il materiale di cui è composta, guardo il grado di luminosità, questo è ciò che sono ora.

Prendo il tempo che mi serve per guardare la lampada che sono in questo momento, raccolgo le sensazioni che questa immagine mi dà.

La mia lampada originaria.

Ora lascio arrivare un'altra immagine. Che lampada sarei io veramente? Qual è il mio marchio originale? Chi sono io per davvero? Che lampada sarei se fossi al massimo del mio splendore? Che lampada sono io nel mio luogo originario? Una piccola lampada? Una grande lampada? Una candela? Un lampadario? Come sento di essere veramente, profondamente? Quanto potrei splendere se fossi al massimo della mia luce? Osservo bene tutti i dettagli e mi godo la mia lampada.

Infine ti suggerisco di prendere qualche appunto. Potrebbe essere utile a distanza di tempo ripetere l'esercizio e notare i cambiamenti.

Chi non sei: programmazioni inconsce

Potresti aver notato piccole differenze tra le due lampade, quella che manifesti ora, e quella che sei come essenza: in questo caso ti basta attuare qualche semplice "aggiustatina". Se invece le due immagini che ti sono arrivate sono molto diverse hai bisogno di attuare cambiamenti più profondi che ti riportino vicino a te stesso, a chi sei veramente, in origine. Già lo senti. Insoddisfazione, emozioni negative, malesseri che possono essere diventati malattie ti stanno comunicando con forza che c'è qualcosa che non va, sono la voce della tua bussola fulgente che sta tentando di dirti che è giunto il tempo di modificare o cambiare completamente la rotta del tuo viaggio diretto verso l'infelicità. Ma cosa è successo? Come mai ti ritrovi così lontano dai tuoi desideri originari?

Programmazioni inconse ci dirigono nel viaggio della vita, limitando lo sviluppo del nostro grande potenziale. La mente conscia può fare progetti di felicità e prosperità, ma chi vince il gioco? Un matematico danese, Tor Nørretranders (1955), nelle sue ricerche ha messo a confronto la capacità di elaborazione dati della parte conscia della mente e del subconscio. La prima sa elaborare al massimo 40 bit al secondo, mentre il subconscio, che si occupa di eseguire ciò per cui è stato programmato, qualsiasi cosa sia, ha una capacità di elaborazione di circa 40 milioni di bit al secondo. Dunque il subconscio è almeno un milione di volte più potente del conscio. Il subconscio lavora in base alla programmazione ricevuta, è una sorta di pilota automatico, la mente conscia è il pilota manuale. Insieme collaborano nell'acquisizione di comportamenti complessi che in seguito possono essere eseguiti in modo automatico, anche senza la partecipazione della mente conscia, come quando guidiamo l'automobile. È meraviglioso, possiamo guidare e chiacchierare, non c'è bisogno di portare l'attenzione su ogni gesto e movimento. Il subconscio è come un database in cui sono scaricate tutte le esperienze della vita e i programmi sono comportamenti immagazzinati di stimolo-risposta. Gli stimoli giungono dal mondo esterno, ma anche dal nostro mondo interno: emozioni, dolore, piacere. Lo stimolo fa scattare automaticamente la risposta comportamentale appresa la prima volta che abbiamo sperimentato quel segnale.

Chi sono i più grandi programmatori dell'inconscio? I genitori, la famiglia, l'ambiente in cui cresciamo. Il condizionamento inizia già dalla vita intrauterina. Il sistema nervoso fetale ha ampie capacità sensoriali e di apprendimento. La vita prenatale influenza lo stato di salute e il comportamento futuro. Dopo la nascita il bambino acquisisce modelli comportamentali

complessi attraverso l'apprendimento e quindi l'educazione ricevuta. Le percezioni apprese arrivano perfino a scavalcare gli istinti geneticamente programmati. I bambini, il cui cervello funziona a basse frequenze, riescono a scaricare un'incredibile quantità di informazioni, osservano attentamente il loro ambiente e registrano la conoscenza del mondo trasmessa loro dai genitori direttamente nella memoria subconscia. Il comportamento e le convinzioni dei genitori diventano quelli del bambino e tali resteranno nell'adulto. I comportamenti fondamentali, le convinzioni e gli atteggiamenti che il piccolo osserva nei genitori diventano condizionanti, diventano collegamenti permanenti sotto forma di circuiti neuronali a livello cerebrale.

La tua bussola fulgente, il daiamon, la tua voce originaria li contrasta e grida forte: "Sii te stesso, ora e sempre!". A 9 anni il bambino ha già il primo sentore, comincia a sentirsi altro da mamma e papà, arriva perfino a dubitare di esserne figlio, a 11-12 anni entra in conflitto e inizia a sentire il bisogno di individuarsi finché in adolescenza esplose la piena opposizione per affermare se stesso. Tappe sacre e necessarie.

Ostacoli interni ed esterni proveranno a soffocare quella voce. In medicina cinese si parla di barriera esterna e barriera interna. La prima, il condizionamento continuo e martellante dell'ambiente esterno, familiare ed extra-famigliare, scolastico, sociale, ti chiede di aderire a delle forme, dei parametri, dei comportamenti. Il posto fisso, il lavoro sicuro, ciò che è certo, standard estetici, economici. Se tutto questo corrisponde a ciò che è veramente tuo, ai tuoi veri bisogni va tutto bene, ma se non è così cominci a far buon viso a cattivo gioco e metti maschere felici o disgraziate, non sei tu. La seconda barriera, quella interna, è il senso di colpa, ormai i codici famigliari e so-

ciali sono stati interiorizzati e pensare, agire diversamente ti fa sentire male, in colpa. E il tradimento è fatto! Ti stai tradendo e quasi non te ne accorgi.

Essere te stesso, splendidamente!

Malesseri, disagi, disturbi, malattie fisiche e psichiche sono la manifestazione, sul piano biologico, di conflitti ben più profondi che tentano di richiamare la tua attenzione per essere risolti. Puoi modificare, puoi trasformare, puoi cambiare le tue programmazioni profonde per divenire ogni giorno un po' più libero. Non c'è nulla che non va in te, tutto ciò che ti serve è dentro di te, nulla di ciò che gli altri hanno ti potrà mai servire, sei unico, sei tu! Non c'è nulla da aggiungere, nulla da togliere, sei tu! In realtà c'è molto da scartare, da eliminare, da sciogliere, da bruciare, da estirpare: tutto ciò che è stato gettato dentro di te dagli altri e non ti appartiene, tutto ciò che tu hai gettato dentro di te anche se non ti serviva, ciò che oscura la tua luce e che non vibra con il canto del tuo splendente sé, della tua anima.

Immagina te stesso per un momento. Non più finzioni, non più maschere, sei la versione migliore di te, e cammini per il mondo, leggero, libero, perfettamente e semplicemente obbediente alle leggi del tuo cuore. Libero dalle costruzioni, dalle sovrastrutture imposte dal tuo falso ego, finalmente allineato al tuo splendente sé. È allora che comprendi e sei grato per tutto ciò che c'è. E ti accorgi che non c'è niente di sbagliato nel grigio fumo che penetra le tue narici quando cerchi il calore e la luce del fuoco, né nel fiore che appassisce, né nel figlio che ti lascia e se ne va per creare la sua vita, né nel viaggio che costringe ad abbandonare un involucre pesante per tornare nella luce.

QUESTO EBOOK È UN
ESTRATTO DAL LIBRO



Catia Trevisani

Scegli di splendere

Un percorso di autoguarigione


EDIZIONI ENEA

Immagina te stesso per un momento.
Non più finzioni, non più maschere, sei la versione
migliore di te, e cammini per il mondo, leggero,
libero, perfettamente e semplicemente obbediente
alle leggi del tuo cuore. Libero da costruzioni,
sovrastutture imposte dal tuo falso ego,
finalmente allineato al tuo splendente sé.

Scegli di splendere è un viaggio meraviglioso
in ascolto della nostra voce profonda, la voce dell'anima
che ci parla dei nostri reali bisogni e desideri,
del nostro compito di vita, dello scopo della nostra esistenza.

Siamo tutti nati per splendere!

