

## PREVENIRE È MEGLIO CHE CURARE

Il punto di vista comune dell'uomo medio consiste nel considerare l'innato impulso a esistere semplicemente come **esserci** ossia sopravvivere fisicamente il più a lungo possibile.

Tale attività quindi, da essere un mero presupposto necessario per realizzare idee e talenti, rappresenta l'unico scopo da raggiungere.

Avendo un punto di vista individuale di se stesso e di come si rapporta alla vita l'individuo è a volte vittima e a volte carnefice delle vicende che lo riguardano.

Egli cerca di intervenire attivamente per ricercare ciò che ritiene sia il bene e per fuggire dal male.

Purtroppo però, il suo concetto di bene non necessariamente coincide con quello di esistenza<sup>290</sup> che, come abbiamo visto, proviene dal desiderio della Coscienza di conoscere se stessa ossia di sperimentare idee e talenti.

E prima o poi *soccombe*...

Se ti trovi in questo stato di coscienza potresti aver voglia di uscirne.

Per farlo **può senz'altro esserti utile cominciare dalle basi ossia prendendoti cura del corpo fisico.**

È senz'altro un'attività *pro-sopravvivenza* ed è anche necessaria per passare alle tappe successive di espressione della tua vocina interiore.

Infatti senza il corpo non puoi fare esperienza e quindi divenire consapevole di idee e talenti.

Ovviamente in un mondo duale anche la cura del corpo fisico può essere svolta in tanti modi, alcuni effettivamente utili e altri decisamente superflui.

---

<sup>290</sup> Pensa ad esempio a chi si riempie di cibi spazzatura in quanto la sensazione fisico/emozionale provata durante la relativa assunzione è piacevole, anche se essi sono contro la sua sopravvivenza.

Senza entrare nel merito della questione, mi basta farti notare che è in atto un processo di espansione di ciò che può *far bene* al corpo.

Prima era solo una questione di nutrirsi e avere un tetto.

Poi si è cominciato a domandarsi che tipo di nutrimento e di abitazione fosse migliore.

L'indagine che ne è emersa ha sottolineato, ad esempio, l'importanza di un'alimentazione biologica rispetto a quella convenzionale, essendo meno intossicante per l'organismo.

Tale concetto si è esteso anche agli altri prodotti utilizzati direttamente sul corpo.

Recentemente sta cominciando a fare capolino la convinzione che quando si parla di corpo non si deve fare solo riferimento al fisico, ma anche alla controparte energetica dello stesso, ormai scientificamente scoperta e dimostrata.

Tale ottica *allargata* del corpo sta spostando l'attenzione sul come prendersi cura di tale componente e le soluzioni individuate sono sia interiori<sup>291</sup> che esteriori.<sup>292</sup>

Quindi di tutto quello che fai per prenderti cura del tuo corpo si tratta di individuare cosa è essenziale (e quindi pro-sopravvivenza) e cosa non lo è.

A questo proposito vorrei farti conoscere un metodo pratico che ho applicato con successo a me stesso consentendomi di eliminare dalla mia vita la maggior parte dei disturbi fisici più comuni.

Mi è venuto in mente durante una fase della mia vita in cui ero interessato

---

<sup>291</sup> Finalmente sta cominciando ad emergere l'intenzione di gestire i propri flussi mentali ed emozionali, avendo compreso di esserne responsabili.

<sup>292</sup> Il negozio di cui attualmente mi occupo ([www.idealandia.it](http://www.idealandia.it)) è appunto un *contenitore* dei migliori prodotti al mondo per prendersi cura a 360 gradi della propria persona e dell'ambiente circostante.

ad avere conferme scientifiche della forte correlazione tra lo stato di salute del mio corpo e i miei punti di vista mentali con relative emozioni.

Oltre alla P.N.E.I., ho trovato molte conferme negli studi del Dott. R. G. Hamer<sup>293</sup> del fatto che la maggior parte dei disturbi fisici nasce come reazione fisica al trovarsi a vivere un evento avente le seguenti caratteristiche:

1. inaspettato;
2. biologico cioè che genera nell'organismo una risposta automatica, non mediata dalla mente in quanto coglie la persona in contropiede;
3. acuto cioè che accade in una frazione di secondo;
4. drammatico nel senso che il suo verificarsi viene percepito dall'organismo come un pericolo di sopravvivenza;
5. vissuto intensamente con una sensazione di isolamento;
6. non risolto nel momento della sua apparizione, ma perdurante nel tempo a livello mentale ed emozionale.

L'aspetto della ricerca che mi ha colpito è che è stato dimostrato come solo gli eventi<sup>294</sup> che hanno **tutte** le caratteristiche sopra indicate generano una risposta dell'organismo che noi chiamiamo comunemente malattia.<sup>295</sup>

**Se anche una sola di esse manca, la reazione fisica non si innesta.**

E qui l'idea: individuare su quali di queste caratteristiche si possa *lavorare* per evitarne la comparsa così da prevenire anche l'insorgere della malattia.

Personalmente ne ho individuate due:

1. la sorpresa che accompagna l'evento
2. la drammaticità dello stesso.

---

<sup>293</sup> Il testo base è *La nuova medicina germanica*, edito da *Amici di Dirk*, 2010.

<sup>294</sup> Hamer si riferiva ad essi parlando di *conflitti biologici*.

<sup>295</sup> In gergo *Programma S.B.S.*

Un primo metodo di prevenzione consiste quindi nell'**immaginare gli eventi che potrebbero coglierti in contropiede e viverli senza emozioni.**

In tal modo ciascun evento immaginato viene vissuto nella tua mente rendendolo **prefigurato** e quindi non più improvviso.

È importante, durante tale processo, non far sorgere emozioni o desideri collegati a tale evento così da non trovarti, senza volerlo, a portarlo in manifestazione nella tua vita.

Utile invece trovare mentalmente le soluzioni migliori per affrontare al meglio il suo insorgere.

Un esempio.

Se l'improvviso svenimento di una persona a te cara rappresenta un evento che, se dovesse accadere, ti coglierebbe di sorpresa potresti provare ad immaginare, senza emozionarti, te stesso che gestisce tale situazione al meglio.

Nel caso in cui non abbia informazioni su come procedere potresti acquisirle prima di iniziare il processo immaginativo.

Una volta che, a livello mentale, hai affrontato e sistemato al meglio quello specifico evento sei pronto a gestirlo se mai dovesse presentarsi nella tua vita.

Sicuramente non ti coglierebbe in contropiede e quindi non innescherebbe alcuna reazione fisica incontrollata.

Pensa ai soldati dei corpi speciali che vengono addestrati a gestire certe situazioni di guerra estreme.

Se poi si trovano ad affrontarle effettivamente non saranno sorpresi dalle stesse, ma sapranno esattamente come affrontarle.

In tal caso non avranno alcuna conseguenza fisica derivante dall'averle vissute.

In sostanza si tratta di porre il filtro della mente sugli eventi immaginati.

In tal modo li rendi privi di sorpresa e quindi immediatamente gestibili nel caso in cui dovessero effettivamente accadere senza che tuo organismo senta la necessità biologica di intervenire.

Ci sono due difficoltà da risolvere per applicare al meglio tale metodo.

La prima emerge quando si vuole analizzare mentalmente un evento temuto.<sup>296</sup>

In tal caso è presente in te un aggancio emozionale molto forte (la paura) che potrebbe impedirti di iniziare (nei casi più gravi) il processo o di non portarlo a termine.

Capisco che possa essere complicato, ma prefigurarsi mentalmente l'evento temuto per immaginare come gestirlo al meglio potrebbe essere un'intenzione più forte della stessa paura.

Procedendo per gradi, sono sicuro che saresti in grado di riuscirci.

La seconda difficoltà pratica potrebbe essere quella di non riuscire ad individuare esattamente su quali eventi applicare il metodo.

A questo proposito vorrei darti qualche indicazione utile.

Intanto si tratta di qualsiasi situazione che ti riguarda direttamente.<sup>297</sup>

Nella stragrande maggioranza dei casi si tratta di un evento esterno a te, anche se non escluderei che ci possano essere delle eccezioni.<sup>298</sup>

Inoltre, la qualificazione di un evento come semplicemente inaspettato o anche drammatico dipende dalla tua personalità ed è fortemente collegata alle tue **paure intese come ipotesi di accadimenti futuri violativi di ciò**

---

<sup>296</sup> Non tutti gli eventi che causano un disturbo fisico sono temuti in quanto può ben succedere che tu non abbia mai preso in considerazione un aspetto della tua esistenza che, se violato da un evento, potrebbe essere male per te. Oppure potrebbe essere che esso si sia affacciato alla tua mente, ma l'emozione di paura collegato allo stesso ti abbia impedito di metterlo a fuoco, scacciandolo dai tuoi pensieri immediatamente.

<sup>297</sup> Nel paragrafo successivo specificheremo meglio questo argomento.

<sup>298</sup> Ad esempio, se attraverso la tua vocina interiore o un ragionamento, arrivi a prendere coscienza di qualcosa che ti coglie in contropiede.

**che consideri il tuo bene.**

Tuttavia, a prescindere dal tuo sistema di credenze, essi possono essere suddivisi in:

1. **eventi interni** ossia che potrebbero accadere personalmente a te stesso o alle tue cose, luoghi e interazioni;
2. **eventi esterni** ossia che potrebbero accadere ad altri esseri – e relative sfere di appartenenza- con i quali hai un legame di qualche tipo.

Entrambe le ipotesi hanno la stessa base emozionale: la presenza di una qualche paura di viverli.

Anche un evento che delude una tua aspettativa potrebbe generare una reazione fisica incontrollata disfunzionale.

Ciò accade quando durante l'intervallo di tempo tra l'insorgere dell'aspettativa e l'evento, non ti sia preparato al peggio.

Con queste specificazioni credo tu abbia tutti gli elementi per provare a mettere in pratica questo primo metodo di prevenzione dei disturbi fisici.

Se ci provi, rimarrai sorpreso dai risultati.

\*\*\*\*\*

**Il secondo metodo** per aumentare le tue *chance* di sopravvivenza nel tempo consiste nel cambiare prospettiva.

Di esso ci occuperemo diffusamente quando descriveremo in che modo ti è possibile **Ridefinire il Sé** e quindi nell'ambito del processo di negazione delle tue identità.

In questa sede lo analizzeremo come strumento per prevenire disturbi fisici.

Perché un evento ti coglie in contropiede?

La domanda non è così banale come sembra.

Se la ponessi ad una persona altamente consapevole probabilmente risponderebbe che non c'è quasi nulla che potrebbe sorprenderla.

Ciò in quanto tutto quello che le accade nella vita è direttamente collegato ai suoi punti di vista e a come li traduce nella quotidianità.

Il margine di imprevisto è decisamente basso, seppur presente, ed è mantenuto a tale livello proprio dalla consapevolezza di essere creatore della sua realtà nonché dall'elevato stato di attenzione messa in ogni istante della sua esistenza.

È certo che un evento, quale che esso sia, si configura come inaspettato se e nella misura in cui non ti ritieni completamente responsabile (creatore) della tua vita.

Il vittimismo infatti è direttamente proporzionale alla possibilità che ti accadano eventi inaspettati e drammatici che danno origine a conflitti biologici.

Dietro qualsiasi cosa che ti accade ci sei sempre TU e il tuo insopprimibile desiderio di realizzare chi sei attraverso l'esperienza di ciò che non sei.

Che tu lo sappia o meno.

L'unica variabile è la resistenza che la tua personalità può opporre al suo manifestarsi.

Essa si traduce in maggiore o minore salute e benessere percepiti in tutti gli ambiti della tua esistenza.

Conoscere quindi le dinamiche che portano alla creazione della realtà e rimanere attento agli impulsi del tuo Essere sono aspetti essenziali per aumentare il tuo senso di responsabilità verso tutto quello che ti accade.

Esso non può che crescere fino ad includere ogni cosa, dalla più insignificante alla più importante.

Pertanto, puoi diminuire, dopo un breve periodo di addestramento, gli imprevisti e quindi i conseguenti disturbi fisici man mano che:

- acquisisci la certezza<sup>299</sup> che la tua vocina interiore ti spinge a realizzare sempre il tuo massimo bene se le presti ascolto;
- aumenta il livello di attenzione posta nell'osservare il tipo di pensieri (e parole) che generi quotidianamente.

Attento però a quando lavori sugli eventi che abbiamo definito come esterni in quanto attinenti a persone che hanno un legame con te.

In tal caso infatti sarebbe errato e pericoloso credere di essere il creatore di tali accadimenti ed assumertene quindi la responsabilità diretta.

Non sei mai il creatore delle realtà altrui<sup>300</sup> e nessuno è vittima, a meno che non scelga di esserlo.

Utile invece concentrarti esclusivamente su *come* li vivi, verificando chi agisce.

Potrebbe essere la personalità, con tutto il suo bagaglio di emozioni oppure la consapevolezza che gli imprevisti che capitano agli altri costituiscono il modo con cui essi hanno deciso di mettersi alla prova, consciamente o meno.

Cambiare prospettiva, quindi, è sempre un ottimo metodo per prevenire l'insorgenza di conflitti biologici e quindi raggiungere progressivamente uno stato di salute stabile.

---

<sup>299</sup> Che inizialmente è qualcosa di simile all'aver fede in te stesso e che si trasforma via via che sperimenti tale punto di vista in consapevolezza di ciò che sei.

<sup>300</sup> Puoi sicuramente essere l'*espedito* che l'altra persona ha consciamente o meno adottato per conoscersi meglio.