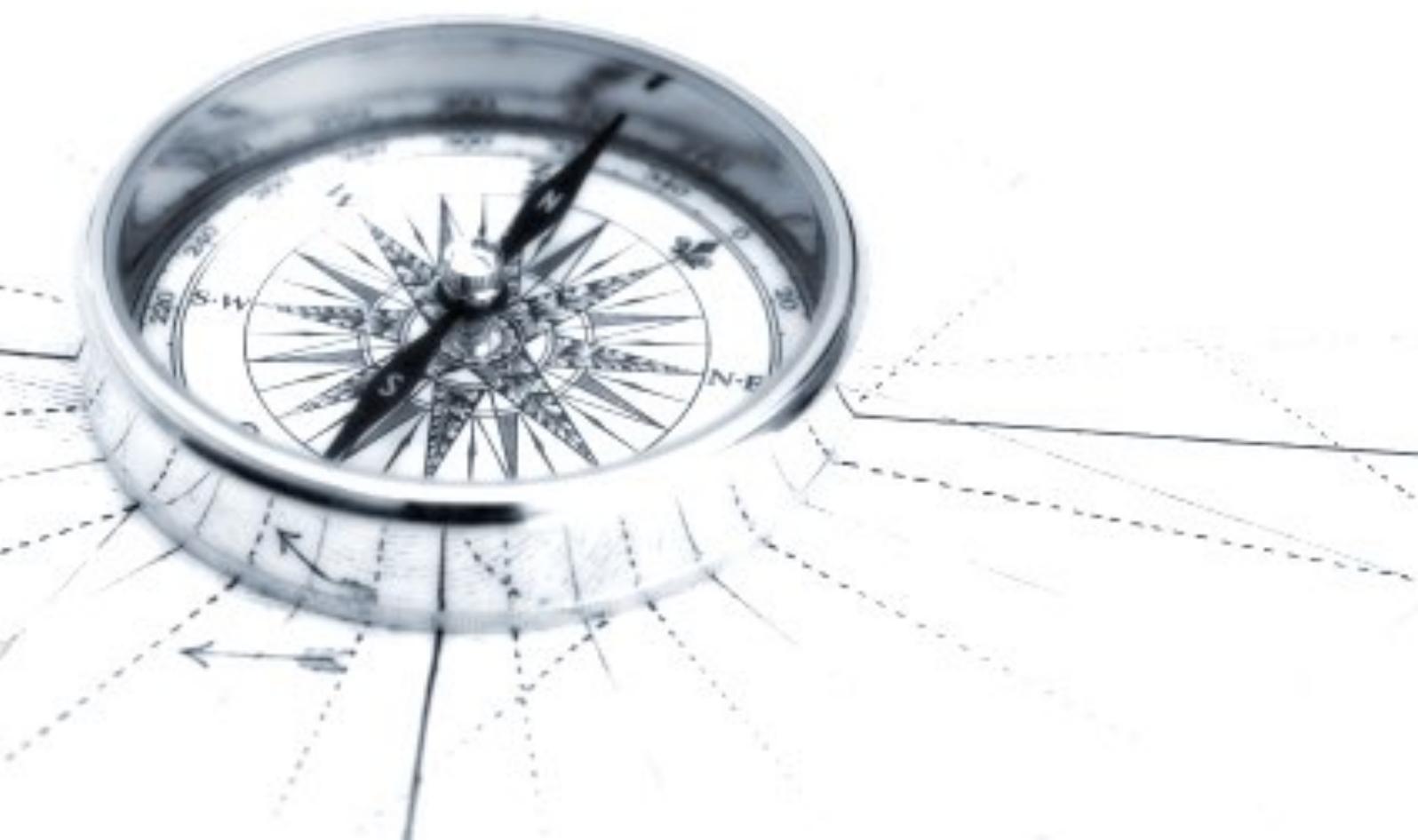


GAETANA TONTI

PERCHÉ CI AMMALIAMO

E COME GUARIRE DAVVERO



GAETANA TONTI

DALLA BIOLOGIA ALLA SPIRITUALITÀ

"La salute perfetta e il risveglio sono in verità la stessa cosa" Tarthang Tulku

Molte culture tradizionali parlano di guarigione, di connessione mente-mente e di spiritualità. Alcuni si concentrano di più sul corpo, altri sulla mente, alcuni danno importanza alle emozioni, mentre altri considerano per lo più l'aspetto spirituale del nostro essere. A prima vista la maggior parte di questi approcci può sembrare separata, eppure credo che se andiamo in profondità e abbiamo mente e cuori aperti, si fondono perfettamente l'uno nell'altro e si completano a vicenda. Ma cominciamo il nostro viaggio per scoprire come corpo-mente non sono davvero separati, e come le nostre emozioni potrebbero essere "l'anello mancante".



PERCHÉ CI AMMALIAMO

Molte persone sperimentano la malattia come qualcosa che sta andando storto, si arrabbiano col proprio corpo e possono anche pensare che loro stessi stiano facendo qualcosa di sbagliato. Io cerco di vedere (non sempre ci riesco) il dis-agio come un'opportunità, anche se alcune volte molto dura e dolorosa, e come parte del nostro viaggio di guarigione. A volte riusciamo a capire, su un livello mentale, "perché" ci ammaliamo, mentre in alcuni casi, davvero non abbiamo un indizio.... questo perché i livelli del nostro essere sono complessi e profondi, si espandono attraverso tempo e spazio, dalla nostra storia familiare ad un ambito più collettivo...e la nostra mente semplicemente non è predisposta ad afferrare tali concetti. E comunque c'è un'intelligenza, uno schema più grande con un significato più profondo, dietro le nostre malattie o dis-agi.

Su un livello di base direi che in alcuni casi una malattia è il risultato di uno squilibrio, che diventa manifesto (su un livello mentale o fisico) quando non è stato risolto. Alla base di questo disequilibrio ci può essere un dolore emotivo che abbiamo sperimentato e che ha lasciato un residuo che continua a vivere dentro di noi. Questo dolore si accumula in un campo di energia "negativa" o "a densità inferiore" e altera il nostro corpo e la nostra mente. Eckhart Tholle lo chiama "corpo di dolore", e può essere presente in modi diversi. Molte cose possono scatenare questo dolore; principalmente eventi, ricordi, che risuonano con l'evento traumatico che lo ha creato in primo luogo. A volte, però, non ci saranno eventi traumatici, solo la formazione di Credenze Limitanti che portano alla disconnessione all'interno della persona, senso di separazione e perdita di sé.

Il corpo di dolore vuole sopravvivere, e per farlo, ci porta inconsciamente a identificarci con esso. Riceve energia da ogni esperienza che risuona con il proprio tipo di energia, con tutto ciò che genera più dolore sotto qualsiasi forma: che si sia rabbia, odio, dramma emotivo, violenza, tristezza. In questo modo, il dolore *corporeo crea* nella nostra vita una situazione che riflette la sua frequenza energetica, in modo da prosperare su di esso. Tuttavia, il *corpo di dolore* teme la luce della consapevolezza. La sua permanenza in vita dipende dalla paura che abbiamo nell'affrontare il dolore dentro di noi. Se non lo affrontiamo, se non portiamo la nostra consapevolezza sul nostro dolore, vivremo ripetutamente la nostra oscurità, e si condenserà fino a diventare una malattia. Da questo punto di vista, il dolore corporeo *si nutre* di emozioni dolorose, ma come possono le emozioni essere "dolorose"?

A un livello più ampio, pensando a come si formano le problematiche, possiamo portare con noi problemi da vite passate, che emergono ora per essere risolti e capiti, creando livelli più profondi di consapevolezza. Molto spesso abbiamo anche problemi generazionali, portiamo il dolore dei nostri avi. Queste sono catene che abbiamo bisogno di rompere per creare nuove generazioni libere da vecchi condizionamenti e gabbie.

I dis-agi di solito vengono per insegnarci qualcosa, ci aiutano a evolvere, trasformare, lasciare andare vecchi modelli. Le malattie possono essere un segno che ci dice che dobbiamo prestare attenzione a un particolare aspetto della nostra vita, o in alcuni casi sono solo l'espressione fisica di schemi di pensiero, emozioni che vengono rilasciate; sono il nostro modo di "detossificarci" da schemi non più utili. Possiamo ammalarci su diversi livelli: possiamo manifestare sintomi fisici, possiamo soffrire di più a livello emotivo, sul piano mentale e, naturalmente, a livello spirituale. Io credo che tutti questi aspetti si colleghino e siano interconnessi, esprimendosi come diverse manifestazioni dello stesso problema. Vorrei quindi vorrei concentrarmi sull'interconnessione mente-corpo-emozioni, che poi porta all'aspetto spirituale.



EMOZIONI SEPOLTE VIVE NON MUOIONO MAI

Per molto tempo le persone hanno discusso di cosa sono le emozioni e come operano. Recenti ricerche hanno dimostrato che le emozioni, proprio come sostanze "vere", innescano stati alterati di coscienza, ognuno con ricordi, comportamenti, posture e processi fisiologici diversi e specifici. Le emozioni sono reali, esistono nel tempo e nello spazio e si trovano nella nostra mente e nel nostro corpo. L'idea più recente che sta trovando notevole consenso è che le emozioni sono molecole che agiscono attraverso processi biochimici (emozioni come molecole che trasmettono informazioni attraverso i recettori posizionati sulla membrana cellulare).

La loro presenza nel sistema nervoso porta l'intero organismo a reagire come un sistema complesso che agisce su livelli fisiologici/ fisici causando alterazioni cellulari.

Le emozioni variano da gioia, felicità, tristezza, paura, senso di colpa e molti altri. La maggior parte di noi sviluppa una gerarchia di emozioni positive e negative: la felicità è buona, l'odio è cattivo. A volte crediamo che sia giusto sentire ed esprimere emozioni positive, ma che non dovremmo avere quelle cattive. Creare una gerarchia di emozioni nella nostra mente è spesso il primo passo verso problemi emotivi come la depressione, l'ansia, il panico, ecc. Quando iniziamo a reprimere quelle sensazioni indesiderate in realtà le teniamo più vicini a noi; invece di lasciarle andare le blocchiamo nel nostro sistema. Quando crediamo che alcune emozioni sono buone, e altre siano cattive, pensiamo che la soluzione migliore sia smettere di "sentire" quelle cattive. Blocchiamo in realtà l'intero flusso di emozioni e "sentiamo meno" qualsiasi emozione, in quanto la barriera non è selettiva. Non essere in contatto con ciò che sentiamo ci porta a non essere in contatto con noi stessi, man mano diventiamo anestetizzati, ci allontaniamo da noi stessi e chiudiamo sempre di più il flusso emotivo.

Diventiamo inconsapevoli e non presenti.

In realtà tutte le emozioni e i sentimenti si uniscono come i colori dell'arcobaleno e sono tutti giusti, non ci sono emozioni "sbagliate". Tutte le emozioni sono sane, perché sono la nostra reazione a qualcosa che stiamo vivendo; esse sono il legame tra corpo e mente. Paura, rabbia, tristezza, sono sani come il coraggio, la gioia e la felicità. Reprimere alcune emozioni e non lasciarle fluire significa creare dis-integrità nel sistema. A livello molto fisiologico, lo stress che si crea manifesta come un blocco e porta ad un flusso insufficiente e disequilibrato di segnali biochimici, portando alla fine ad una condizione di malattia.



EMOZIONI: LA CONNESSIONE FRA MENTE E CORPO

Le emozioni sono neuropeptidi (molecole biologiche che agiscono inizialmente a livello del cervello) e i loro recettori formano una rete psicosomatica in tutto il cervello e il corpo. tali neuropeptidi e i loro recettori, sono le vere e proprie basi biologiche della nostra consapevolezza, manifestandosi come le nostre emozioni, credenze e aspettative, e influenzando profondamente come rispondiamo e sperimentiamo il nostro mondo.

Come disse la Dottoressa Candace Pert, dalla cui ricerca sono stati estrapolate alcune di queste informazioni, "Potremmo riferirci all'intero sistema come una rete di informazione *psicosomatica, che collega 'psiche', che comprende tutto ciò che è di natura apparentemente non materiale, come la mente, l'emozione e l'anima, a 'soma', che è il mondo materiale delle cellule. Mente e corpo, psiche e soma.*"

La ricerca del Dr. Pert fornisce prove scientifiche dell'esistenza di una base biochimica per la consapevolezza e la coscienza, conclude dicendo che la mente e il corpo sono davvero un'unità e che le nostre emozioni e sentimenti sono il ponte che collega i due. Spiega, " Le sostanze *chimiche che gestiscono il nostro corpo e il nostro cervello sono le stesse sostanze chimiche che sono coinvolte nelle emozioni*".

Questa nuova scienza spiega come siamo in realtà un unico sistema; il cervello è integrato nel corpo a livello molecolare e quindi nessuno dei due può essere trattato separatamente senza che l'altro sia direttamente interessato. Secondo Pert, i nostri corpi sono in realtà le nostre menti subconscie: *"Alla fine trovo che non riesco a separare il cervello dal corpo. La coscienza non è solo nella testa. Né è una questione di potere della mente sul corpo... perché sono aspetti diversi della stessa cosa. La mente non domina il corpo, diventa corpo."*

Se accettiamo il concetto che i peptidi e i loro recettori sono i veri agenti biochimici delle emozioni, allora la loro presenza nel sistema nervoso e nelle cellule ci mostra che il corpo può essere pensato come la mente inconscia o subconscia.

"I neuropeptidi e i loro recettori sono i substrati delle emozioni, e sono in costante comunicazione con il sistema immunitario, il meccanismo attraverso il quale vengono create la salute e la malattia."

CONNESSIONE AL NOSTRO VERO SÉ

Abbiamo visto come corpo-mente-emozioni sono intimamente collegate, aggiungo anche che la "guarigione" su questi livelli è in realtà un portale per la guarigione sul nostro livello Spirito. Il nostro corpo è la nostra memoria, le nostre cellule contengono ed immagazzinano tutte le informazioni delle nostre esperienze, della nostra vita presente e delle nostre vite passate.

Quando ci liberiamo dai nostri blocchi fisici, emotivi, stiamo automaticamente accedendo alla nostra mente subconscia e liberando i processi permettendo il flusso di informazioni. Più riusciamo a rilasciare memorie e schemi non-necessari, più siamo in contatto con la nostra natura cristallina e trasparente ... che è di per sé Divina. Siamo nati come Esseri Divini, è che poi spesso ce lo dimentichiamo strada facendo. Ci disconnettiamo dalla nostra vera natura. Quando guariamo, diventiamo di nuovo interi, fluiamo liberamente, non abbiamo più processi bloccati e siamo uno con il Divino che è dentro e fuori di noi.



COSA POSSIAMO FARE NELLA NOSTRA VITA QUOTIDIANA PER GUARIRE IL NOSTRO ESSERE CORPO-MENTE-EMOZIONE-SPIRITUALE?

Per me è stato un vero e proprio viaggio dentro di me ritornare ad essere in contatto con le mie sensazioni corporee. Inizialmente c'era un sacco di attività a livello di testa, molte barriere che mi prevenivano dal "sentire" il mio corpo, probabilmente a causa del voler evitare di sentire il dolore. Quello che io davvero suggerisco è di permetterci di davvero sentire quello che stiamo vivendo. Se è rabbia, tristezza, dolore, semplicemente stare con essa, essere presente; non c'è bisogno di "fare" qualcosa, solo permetterci di sentirla e viverla. Nel viverla, la stiamo liberando da noi, non siamo controllati in essa; così facendo possiamo essere nel nostro flusso, e non bloccati nei processi emotivi/biochimici/fisici. Alcune volte ci possono essere difficoltà ad accedere ad alcune parti di noi stessi; in questo caso mi aiuto coi cristalli: semplicemente ne scelgo uno che mi sta "chiamando" in quel momento, mi siedo con lui – e la mia emozione – sul pavimento e vedo quello che succede. Alcune volte sembra diventare più intensa, e poi se ne va. Altre volte sembra non esserci niente, ed anche quello è ok – a volte il niente può essere spaventoso, ma può essere uno spazio molto prezioso, dove abbiamo la possibilità di ritrovarci nuovamente, dove ci

immergiamo nello sconosciuto e siamo presenti con le nostre barriere; lentamente le barriere si rompono dando accesso a livelli più profondi del nostro essere. Abbracciamo tutti noi Stessi, tutte le nostre emozioni e sensazioni, permettendo il libero flusso dell'Energia Divina che è dentro e fuori di noi.

Gaetana Tonti, PhD in Biologia Cellulare, Consulente in Meta-Salute, E.F.T., operatrice di MetaKinetics (kinesiologia avanzata), Mindfulness e Reiki. Sono qui per essere di Servizio, offrendo la mia esperienza, conoscenza e cuore per sostenere chi è alla ricerca di una risposta, una verità più profonda, una domanda; per ogni Essere Umano che ha dimenticato la sua magia e vuole reclamare il proprio potere.

www.fromskyandback.com