

La malattia

(Estratto dal libro La voce dell'ignoto- Edizioni Mediterranee)

Che la pace sia con voi e con tutti gli uomini, figli cari.

La malattia, o la presunta tale, è uno dei problemi che coinvolgono l'uomo e lo affliggono nella sua vita terrena.

L'argomento meriterebbe una trattazione vastissima, però possiamo svolgere delle semplici considerazioni che possono chiarirci le idee e renderci attenti a questo problema fino a vederlo nelle sue giuste dimensioni; senza, peraltro, approfondirne ed esaminarne i moltissimi aspetti.

A questo scopo, Francois, il Maestro Veneziano ed il Maestro Orientale vi parleranno proprio di questo argomento e vi diranno cose che possono servire, ce lo auguriamo, ad illuminarvi.

DALI

Riscuotere la fiducia di un proprio simile fa in ogni caso e a tutti piacere, ma non sempre e non tutti si sentono in dovere di non deludere la fiducia che viene accordata; mentre è senz'altro doveroso, per chi è oggetto dell'altrui stima, apprezzarla e tenere nella dovuta considerazione quello che è un tributo spontaneamente offerto, perchè così si può definire la fiducia.

L'immagine più bella della fiducia che un essere può esprimere è quella del bambino che si rifugia nelle braccia della madre, e nell'adulto è quella di chi si rivolge al medico.

Cari medici, ogni volta che un malato si rivolge a voi tenete presente questo aspetto della relazione che si stabilisce; tenete presente che si tratta di una creature comunque sofferente e bisognosa, che si abbandona a voi come il fanciullo nelle braccia della madre in cerca di protezione, aiuto e sollievo. E' una creature che si affida a voi perchè è incapace di risolvere quel suo problema e, se l'accettate, il suo problema diventa il vostro.

D'altra parte, come potreste non accettarla quando avete scelto di esercitare l'arte medica, e perciò non avete scelto una professione bensì una missione, perchè di questo si tratta quando l'attività che si svolge è diretta a persone e non a cose ed oggetti.

Certo che talvolta, obiettivamente, il medico non può fare a meno di deludere la fiducia che il malato ripone in lui, perchè la medicina non gli mette a disposizione -non avendoli- rimedi validi a guarire quell'infermità che affligge il paziente; in quel caso il discorso sul tradire la fiducia del malato si sposta dalla figura del medico alla validità della scienza medica, ma si sposta solo quando il medico può veramente dire di avere la coscienza a posto; e lo può dire quando ha impegnato tutto se stesso nella ricerca del rimedio; quando, umilmente riconosciuti i propri limiti, non li ha nascosti al malato e lo ha indirizzato a chi ha una maggiore conoscenza della sua; ma soprattutto quando è consapevole dell'importanza della sua figura non già per estorcere onorari da capogiro bensì per il senso di responsabilità che conseguentemente deve avere ed animare la sua opera.

Chi prende la necessità degli altri in generale, e in particolare le loro malattie, come una fonte di esose ricchezze, non ha niente di diverso da chi estorce denaro con minacce di morte.

Dicevo della validità della medicina. Invero, se la medicina in generale è la scienza per conservare o restituire la salute all'uomo, è molto più ampia di quella che ufficialmente si arroga un tal nome. Ed in effetti molte sono le arti e le scienze alternative, per il mondo occidentale, che promettono la sanità: l'agopuntura, le cure semplici, l'allopattia, l'omeopatia, la pranoterapia, lo yoga, l'ipnoterapia, eccetera eccetera; quelle che si basano su particolari alimentazioni, altre che non si può fare a meno di definire amene, come quella che insegna a parlare agli organi ammalati del proprio corpo, da consigliare particolarmente —dico io— al malato che soffre anche di solitudine. Un quadro divenuto talmente caotico che non converrebbe neppure prendere in considerazione, se non presentasse reali guarigioni.

Allora, come comportarsi di fronte a tante discipline che promettono la salute quando si è nella necessità di fare una scelta? E qui il discorso torna sulla fiducia, elemento di primaria importanza per riuscire in qualunque cosa, perchè la psiche ha una rilevantissima influenza non solo nell'attività volontaria del corpo ma anche in quella involontaria, includendo in ciò i meccanismi biologici.

Io sinceramente la fiducia la riporrei in primo luogo nella medicina ufficiale del mondo occidentale, che quando fallisce è in alta percentuale perchè è stata male applicata. Certo, quando si dichiara impotente, o quando il malato, per una sua condizione speciale, non tollera i rimedi che essa pone a disposizione, tanto da ricevere un danno peggiore del male; o quando si tratta semplicemente di conservare la propria salute; allora non si debbono disdegnare le altre discipline che, come ho detto, vantano risultati positivi e, non di rado, risolutivi di casi disperati.

Perchè dare la fiducia in prima istanza alla medicina ufficiale, salvo le eccezioni di cui dicevo?

La malattia ha sempre una componente psicologica rilevantissima, per cui ogni medico dovrebbe essere un bravo psicologo. Sulla componente psicologica presente a monte di ogni malattia si aggiunge un'altra componente della stessa natura: quella di chi sa di essere un malato, costituita dallo stato di sofferenza fisica, dalla paura di non guarire dall'impedimento limitativo dato dall'infermità, dalla diversa situazione che si crea, e via via.

E' vero che la cura ideale non deve limitarsi a tamponare gli effetti, ma rimuovere soprattutto le cause; ed è altrettanto vero che la medicina scientifica tampona solo gli effetti, anche quando crede di essere risalita alle cause, perchè le cause sono sempre psicologiche essendovi, a monte della malattia, quanto meno la mancanza di quello stimolo di reazione che scatena le difese naturali dell'organismo; però, quando la causa ha già somatizzato l'effetto occorre riparare subito il danno ricevuto dall'organismo, e niente v'è di più immediato, a questo scopo, della medicina scientifica, comprendendo in ciò anche la chirurgia.

Le cause dell'ulcera gastrica sono risaputamente di natura psicologica: stati ansiosi, temperamento introverso e sospettoso, eccetera eccetera; però quando l'ulcera ha raggiunto uno stato di gravità che può farla degenerare, è inutile cercare di rimuovere le cause: occorre subito tamponare l'effetto con una cura chirurgica. Sarà, di poi, da eliminare la causa acciocchè la malattia non si riproduca. Questo naturalmente è un esempio radicalizzato, tuttavia, anche nei casi più sfumati, il principio rimane valido.

FRANCOIS

Amici, il discorso che vi rivolgiamo vuol essere più generale e non riguardare solo coloro che oggettivamente hanno problemi di cattiva salute. E' un discorso che principalmente è rivolto a tutti quelli che hanno deciso che non stanno bene.

Il primo sintomo che volge a far concludere di essere ammalati è un senso di malessere generale. Tale sintomo è immediatamente interpretato come un segno, un avviso che c'è qualcosa che non funziona nel proprio corpo. L'interpretazione di chi prova un tale malessere non lascia alternative, mentre in effetti l'alternativa c'è, e come!, ed è costituita dal fatto che il malessere, che è originato dal

vivere una situazione non gradita, molti lo attribuiscono ad una malattia del corpo mentre ha origine psichica. Cosicché la malattia immaginaria, formalizzata con il rito delle visite dal medico, ed anche la malattia reale, diventa una giustificazione per evadere la realtà. Perfino il semplice senso di stanchezza è un modo di ribellarsi e non fare qualcosa che si dovrebbe e non si vuole fare; perchè quando si ha da fare qualcosa che piace, non si sente stanchezza.

Allora, quando vi sentite un malessere, non date per scontato che siete ammalati; esaminate le vostre situazioni familiari e di lavoro o di relazione, e in una percentuale alta troverete lì la causa del vostro malessere originato da scontentezza. Non solo, ma anche nelle situazioni senza problemi la psiche gioca lo scherzo di farvi sentire scorretti per vari motivi: per esempio, per noia. Moltissimi sono coloro che non si sentono attivi se non hanno qualche motivo di preoccupazione. La preoccupazione, per loro, diventa stimolo per avere interesse alla realtà.

Moltissimi sono anche coloro che colmano il vuoto interiore del loro essere creandosi una malattia. L'incapacità di pensare, la mancanza di interessi, di vita interiore e di attività nel loro mondo che li soddisfa, li lascia — per loro difetto — in uno stato di vuoto che essi cercano di colmare, inconsapevolmente, inventando una malattia, cioè qualcosa a cui pensare, che dà da fare, che suscita l'attenzione degli altri su di sé, che non li fa languire nell'inattività.

Allora, amici, quando vi sentite un malessere e non v'è una disfunzione organica, la causa è da cercarsi nella sfera psichica. La prima cosa da fare è quella di non cullarsi nel vostro malessere ma di reagire facendo forza su voi stessi, imponendovi qualcosa che vi distraga e vi impegni: per esempio, sottoponendovi a un esercizio di ginnastica. Il corpo fisico ne ritrarrà beneficio ed anche la psiche sarà ben adattata, sarà ben disposta da quel rito che porta a nuovi interessi e nuove relazioni.

MAESTRO VENEZIANO

A te, fratello caro, che invece sei veramente ammalato nel corpo, raccomandiamo egualmente di reagire, di non far pesare sui tuoi cari la tua malattia più di quanto già possa pesare.

Non limitarti più di quanto la tua stessa malattia oggettivamente ti limita, non temerla dandoti per vinto da essa, ma sfidala!

Se cadi nella disperazione, ti chiudi alla possibilità di ricevere qualsiasi aiuto.

Non pensare di vivere un'esperienza negativa; trai da essa quel motivo di cambiamento per il quale si è determinata e resa necessaria.

Il tuo vero bene non è la semplice guarigione ma la tua giusta reazione, la trasformazione che essa deve operare in te. Perciò ricorda che il vero aiuto non è tanto quello di guarirti, quanto quello di aiutarti a comprendere.

Non sentirti abbandonato e solo; ripeti mentalmente con me questo mantra, in forza del quale puoi meglio impiegare le doti che la natura ti ha assegnato per la sana attività dei tuoi corpi:

“ Io sono una cellula di un immenso organismo nel quale mi sento illusoriamente distinto e separato, ma dove in realtà sono parte integrante del Tutto.

In questo immenso organismo io vivo in simbiosi con ogni essere e sono investito da una corrente vitale che ha come fine il perpetuarsi della vita sempre pronta a manifestarsi.

In una tale esplosione di vita, la malattia è contro il fine della natura ed è quindi un fatto che la natura stessa combatte.

Io non devo perciò sentirmi rifiutato ed abbandonarmi alla malattia, ma reagire con tutta la mia volontà. In tutto ciò non sono solo, la natura stessa mi aiuta con la sua inestinguibile corrente vitale che tende a conservare la vita. Infatti, lo stato di bisogno di ogni essere è

percepito dall'intero comune organismo, che gli indirizza energie riequilibratrici insite nello stesso moto vitale.

Sta dunque a me aprirmi a queste energie e goderne tutta la potenza.

La forza che io devo evocare non deve giungere da un punto remoto del cosmo ma da dentro me stesso, quindi è a mia portata. Se in me essa è assopita, io voglio che si liberi ed agisca costantemente.

Impartisco questo ordine alla mia mente, che se è capace di farmi ammalare, lo è altrettanto di farmi guarire, sfruttando la forza vitale della natura.

Io domino la mia mente e l'asservo a me stesso. Conosco i suoi tranelli, le paure che mi infonde per prevalere sulla mia volontà ed agire a suo capriccio.

Io sono il suo sovrano e l'asservo al mio volere. Essa mi ubbidisce e fedele lavora per me con tutte le sue possibilità conscie e inconscie.

Anche quando la mia attività cosciente è volta ad altro, la mia mente inconscia continua ad alimentare la mia guarigione, attimo dopo attimo.

La mia mente è uno strumento prezioso: io voglio che sia la mia forza e la mia chiarezza. Perciò le impedisco di creare ombre che mi torturano e angosce che mi annientano.

E tu, malattia, non mi incuti alcun timore. Che cosa puoi fare di più che far morire il mio corpo?

Niente può farmi cessare di esistere.

Morire è rinascere.

La morte non esiste".

Om mani padme aum

MAESTRO ORIENTALE

