

E' stata una serata molto interessante quella svoltasi venerdi 03 marzo presso Asd Movimento di Bergamo dal tema "Che influenza ha la mente nella malattia?" Sicuramente un argomento vastissimo che avrebbe richiesto ore e ore di dibattito ma, dovendo concentrare il tutto in una serata, abbiamo voluto porre l'accento su come, conducendo una vita che non ci soddisfa poniamo le basi per la manifestazione della malattia stessa; molti di noi fanno un lavoro che non amano, o hanno fatto studi e un percorso suggerito dai parenti, hanno soddisfatto le richieste altrui senza guardare a cosa piaceva loro, quindi conducono una vita che non li soddisfa appieno, magari hanno una buona disponibilità economica, si possono permettere le vacanze, il cellulare di ultima generazione ma non sono felici e perché? Perché manca loro l'entusiasmo di fare ciò per cui sono nati, non hanno capito quale è la loro missione, ognuno di noi ne ha una, ognuno di noi ha dei talenti, purtroppo molta gente non ha la possibilità di esprimerli nella vita quotidiana; se tutti esprimessero i loro talenti sarebbe sicuramente una società più felice e di conseguenza meno malata.

Un altro importante elemento che può portare l'uomo alla malattia è l'allontanamento dalla Natura, l'uomo ne fa parte, non può allontanarsene, i ritmi di vita frenetici, lo stress quotidiano, la vita nelle metropoli minano l'equilibrio umano, alla lunga non possono che portare a nevrosi e disturbi di varia natura.. Purtroppo stiamo inquinando e rovinando la Terra, stiamo ponendo le basi per autodistruggerci, se non invertiamo la rotta, la vita su questo stupendo pianeta diventa impossibile per l'essere umano; quando siamo stressati, nervosi, agitati, proviamo a fare una passeggiata in un bosco, vedremo i risultati immediatamente! La mente si placa, la Natura ha un equilibrio perfetto, nulla accade a caso e l'uomo quando vi è immerso si sente a "casa" (e in effetti lo è più che in ogni altro luogo)!

Abbiamo toccato abbastanza brevemente anche il discorso EMOZIONI; le emozioni fanno parte dell'essere umano e vanno vissute e lasciate andare; molte volte invece ci cristallizziamo su emozioni quali rabbia e paura, non le lasciamo andare e alla lunga logorano l'organismo facendolo ammalare. Emozione significa "muovere il sangue" da EMO e AZIONEfanno parte di noi e vanno espresse, se le blocchiamo senza esprimerle (per educazione, perché siamo in luoghi pubblici, per tutta una serie di condizionamenti) creiamo dei "blocchi" energetici che si trasformano in disturbi fisici; ricordiamoci poi che la MALATTIA nasce molto più a monte rispetto al corpo fisico, nasce già a livello psichico, a livello di corpi sottili e quando si manifesta nel corpo come sintomo rappresenta già la parte visibile di un processo iniziato molto prima.

Abbiamo anche visto come la nostra società si è evoluta (parlo del mondo occidentale) dando maggior rilevanza all'aspetto materiale, tralasciando quasi del tutto l'aspetto spirituale; per questo la medicina allopatica si è sviluppata suddividendo ciascun organo all'inverosimile, non dando spazio alle varie componenti dell'uomo che, oltre ad essere composto da un corpo fisico è fatto di energia, tutto è energia, tutto vibra a una velocità diversa, Einstein prima e appena dopo la fisica quantistica hanno confermato che noi siamo reti di energia e siamo tutti interconnessi, che l'energia crea la materia e non viceversa.

Ma come dovremmo quindi fare per stare bene ed evitare le malattie? Condurre una vita soddisfacente cercando di fare un lavoro che ci piace, coltivando delle relazioni appaganti, amando la vita e tutto il creato (quindi lavorare sulle emozioni e sui condizionamenti limitanti e sulle credenze trasmesse dagli antenati), non farci condizionare troppo dalla mente, utilizzarla

solo come un servo meccanismo ma non farci usare da lei, smettere di pensare con angoscia al futuro e con nostalgia al passato ma vivere nel presente il più possibile perché è l'unico tempo di cui disponiamo; coltivare pensieri positivi, recitando mantra, pregando, sentendo gratitudine per tutto ciò che abbiamo e per il fatto di alzarci la mattina e godere di un'altra giornata. Ma come fare ad essere positivi e pensare bene quando si hanno problemi più o meno gravi? Un grosso aiuto lo può dare la meditazione pratica attraverso la quale si impara a STACCARE LA MENTE, a stare nel presente, A NON FARE (sembrerà strano non fare visto che siamo sempre abituati a fare fare fare) la meditazione ci aiuta a stare meglio nel mondo, a vivere nel mondo e nella materialità ma senza farci coinvolgere troppo, a dare la giusta importanza alle cose e ai problemi: IO NON SONO IL MIO PROBLEMA, sono molto altro. Abbiamo concluso dicendo che l'uomo ha un grande potere, ha il potere di stare in salute, ha il potere di cambiare la sua vita, di vivere una vita appagante e degna di essere vissuta, siamo divini ma ce lo hanno fatto dimenticare! E' ora di ritornare a crederlo per la nostra felicità!

Grazie a tutti coloro che sono intervenuti e che hanno dimostrato un'attenzione attiva fino a tarda sera interagendo con noi in maniera molto costruttiva.

Con infinita gratitudine

Carlo e Melissa di Onda Vitale