

## Elementi del processo di guarigione



Siamo tutti bisognosi di guarigione, ognuno a modo suo. Per alcuni il bisogno è sentito intensamente come disagio fisico o dolore, mentre per altri è più una questione di ferite emotive o addirittura spirituali. La mancanza della nostra salute e della nostra integrità potrebbe essere qualcosa come una fonte immediata e costante di dolore. Ma in altri casi, quella sensazione di malessere è sotto la superficie, per così dire, e più sottile nel modo in cui ci tormenta inconsciamente e compromette il nostro benessere.

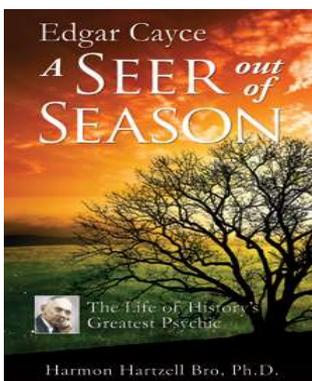
Una delle figure influenti del movimento di guarigione olistica cento anni fa, Edgar Cayce e i suoi contributi alla nostra comprensione del processo di guarigione hanno ancora attualità e rilevanza. Non c'è dubbio che abbiamo bisogno di dare interpretazioni moderne dei suoi principi e delle sue pratiche di guarigione, se non altro per il fatto che ora comprendiamo molto di più sul corpo e sulla mente di quanto non fosse noto all'epoca di Cayce. Ma c'è ancora un valore considerevole nelle quasi 9.000 letture che egli eseguì sulla guarigione. Ciò che può aiutarci a discernere questo valore è avere una lente per catalogare tutti i dettagli e trovare uno schema, cioè per *riconoscere gli elementi fondamentali del processo di guarigione*. Permettetemi di attirare la vostra attenzione su un modo in cui questo può essere fatto, e presenta gli scritti di un uomo che ha lavorato direttamente con Edgar Cayce nell'ultimo periodo della vita di Cayce.



Ho studiato questo materiale per cinquant'anni e una delle fonti più utili per me è stato il lavoro del Dr. Harmon Bro. Autore di cinque libri

sul lascito di Cayce, Harmon è stato una figura unica nella storia dell'Opera. La sua analisi non si basa solo sull'esperienza diretta di aver assistito alle letture di Cayce, ma anche sulla sua istruzione e comprensione multidisciplinare, che sono state considerevoli: istruzione ministeriale e artistica (in particolare musica corale), un dottorato in storia delle religioni e una lunga carriera come psicoterapeuta.

Nel mio capitolo preferito della sua biografia su Cayce "A Seer out of Season" ["un veggente fuori stagione"] (A.R.E. Press), "Non c'è malattia senza cura", Harmon riflette sugli appunti che prendeva mentre ascoltava centinaia di letture sulla salute per le persone che cercavano consigli per guarire i loro malanni, ferite e malattie. La "lente di ingrandimento" di Harmon per vedere gli schemi in quelle letture implica quattro parole: *fuori, dentro, spingi, connetti*. Consideriamole una per una e vediamo come possono applicarsi a voi, anche senza ottenere una lettura di Cayce per voi stessi.



Come psicologo ed educatore apprezzo profondamente quanto sia importante il primo elemento, il lasciar andare. È vitale per qualsiasi processo di crescita, che si tratti di ripristinare la felicità, imparare o raggiungere una salute migliore. C'è sempre "qualche intralcio", per così dire, qualcosa da tirar *fuori*. A volte il paziente, lo studente o il cliente sa già cosa deve essere lasciato andare, ma spesso è qualcosa di nascosto, ignorato o che agisce appena sotto la superficie della coscienza. Non accadrà nulla di significativo finché il blocco è ancora al suo posto. Di solito è un lavoro amorevole e delicato identificare di cosa tratta il blocco, e poi c'è il compito impegnativo di purificazione, pulizia e rilascio.

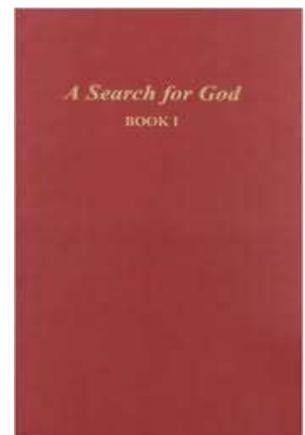
In quasi tutte le letture sulla salute di Cayce ci sono consigli su qualcosa da fare a livello del corpo fisico per quanto riguarda il *fuori*. In altre parole, c'erano rimedi di Cayce e approcci per aiutare il corpo a sbarazzarsi degli "scarti" (come venivano chiamati nelle letture) e delle tossine. Diete depurative, irrigazioni del colon, impacchi di olio di ricino, bagni di sudore, massaggi. Potete studiare queste letture per voi stessi e decidere



intuitivamente come alcuni di questi aspetti del lasciar andare potrebbero essere appropriati per ciò di cui avete bisogno in questo momento nel vostro processo di guarigione. Tuttavia, altrettanto importante è il lavoro di rilascio e di lasciar andare a *livello attitudinale ed emotivo*. Cayce ha certamente affrontato questo tipo di “fuori” in molte delle letture, ma una liberazione mentale non è stata presente molto spesso nelle descrizioni dell'approccio di Cayce al processo di guarigione.



Spesso ciò che è necessario per una guarigione a livello fisico è un rilascio a livello attitudinale o emotivo. In quello che Harmon Bro definisce *fuori* raccogliamo il coraggio per prima cosa semplicemente di *riconoscere* un risentimento latente, un'insicurezza invalidante o una paura paralizzante. Poi c'è il coraggio di tenercela, cioè di resistere alla tentazione di proiettarla su qualcun altro e di "incontrare se stessi", con tutto il disagio che può creare. Non c'è da stupirsi che quando Edgar Cayce creò una sequenza di lezioni di crescita spirituale (il materiale di *Una Ricerca di Dio*), molto presto nella sequenza arriva "Conosci te stesso". Non c'è trascendenza e non c'è guarigione senza prima affrontare gli ostacoli nei nostri atteggiamenti ed emozioni che devono essere lasciati andare.



Il sogno è un campo particolarmente produttivo della vita in cui possiamo scoprire i fattori che devono essere rilasciati. Un sogno di per sé può essere un'esperienza di purificazione e del "tirar fuori" qualcosa che è stato represso. Il solo fatto di fare il sogno può essere un passo verso la guarigione. Inoltre, se prestiamo attenzione ai nostri sogni e poi cerchiamo di lavorare consapevolmente e intenzionalmente con le intuizioni su di noi che forniscono, allora molti sogni possono essere visti come istruttivi nel lavoro di purificazione e liberazione che deve essere continuato nella nostra vita di veglia.

La seconda parola dal taccuino di osservazioni di Harmon Bro sulle letture sulla salute di Cayce è *dentro*. Spesso Cayce lo descriveva in termini di "assimilazioni" appropriate, che riguardavano in gran parte la dieta e l'alimentazione, ma includevano anche ciò che assorbiamo

fisicamente attraverso l'aria, la luce solare, gli odori e i suoni che ci circondano. Una volta che abbiamo avuto un po' di sollievo, cioè qualcosa del *fuori* si è verificato, allora c'è *spazio per noi da far entrare*,



in modo che ciò che assimiliamo abbia un impatto positivo sostenibile sul processo di guarigione. Ha senso e ci sono molte cose che potete leggere e studiare sulle raccomandazioni di Cayce per un'alimentazione sana. Ma altrettanto vitale per le assimilazioni benefiche per la salute è

*il modo in cui nutriamo la mente quotidianamente*, compreso ciò che assorbiamo dalle notizie, a quali tipi di conversazioni sociali prestiamo attenzione e il tipo di contenuti in streaming che guardiamo sui nostri computer, smartphone e schermi TV. Non c'erano così tante opzioni disponibili nell'era di Cayce, ma nei tempi moderni le nostre scelte sono quasi travolgenti. Questa grande varietà rende ancora più importante l'uso di una sana forza di volontà per assorbire ciò che effettivamente sosterrà la guarigione.

Un terzo elemento del processo di guarigione riguarda *l'aver qualcosa per cui vivere*; si tratta di lottare *intenzionalmente* nella vita. Ricordo quando ero uno studente universitario e ascoltai Hugh Lynn Cayce tenere una conferenza sulle letture di suo padre sulla guarigione. Il principio più memorabile per la mia mente era che Edgar Cayce poteva mettere in discussione la persona che riceveva la lettura della salute con la domanda: *Perché vuoi guarire? Che cosa faresti della tua vita se fossi guarito?*



E la risposta non è immediatamente evidente. Certo, essere guariti probabilmente renderebbe una persona più felice, ma poi? Che cosa si deve fare con quel corpo o quella mente che ha sperimentato la guarigione? Dobbiamo essere in grado e disposti a sforzarci per ottenere qualcosa di significativo. La parola d'ordine che Harmon Bro usa nella sua analisi del modello di Cayce per il processo di guarigione è *spingere*, *spingere* nel senso di uno sforzo intenzionale verso una vita con uno scopo. Senza questo, è probabile che qualsiasi guarigione sarà solo temporanea e la persona ricadrà in abitudini che ricreeranno di nuovo squilibrio e cattiva salute.

Un quarto elemento del processo di guarigione sottolinea come ognuno di noi sia parte del più ampio tessuto della vita. Potremmo dire che la prospettiva generale di Cayce è che non c'è "guarigione privata" – non c'è guarigione che avviene in isolamento e al di fuori delle nostre connessioni con gli altri.



Bro usa la parola *circuiti* per etichettare questo aspetto finale del processo di guarigione, ed è importante quanto qualsiasi medicina, trattamento o rimedio. Come dice lui, "[quella di Cayce] era una visione sociale e contestuale della salute in netto contrasto con quella prospettiva medica che tratta disturbi e sindromi come se gli individui fossero monadi avvolte nella pelle". Forse avete avuto l'esperienza di una visita medica in cui il medico considera il vostro problema di salute esclusivamente come una disfunzione del vostro corpo materiale. Ci può essere qualcosa di profondamente sconcertante in questo atteggiamento. Potete intuitivamente sentire come spogliarvi del contesto delle connessioni della vostra comunità e dei "circuiti" della vostra vita sociale non colga nel segno di chi siete. Invece è vitale per il processo di guarigione che un contesto più ampio della vostra vita sia rispettato e reso parte di qualsiasi strategia di guarigione.



Vedi anche l'articolo "Non c'è malattia senza cura" di Harmon Bro

Da: *Venture Inward*, estate 2023