

# L'Eredità di Edgar Cayce: le sue letture sulla salute

(Dott. Eric Mein)



La filosofia essenziale sulla salute derivata dalle letture sulla salute di Edgar Cayce viene usata come guida per dirigere il lavoro di ricerca del Meridian Institute, impegnato ad espandere il terreno d'incontro fra scienza e spirito.

Più di cinquant'anni fa una fonte di informazioni su salute e guarigione si presentò attraverso il lavoro di Edgar Cayce. Per oltre quarant'anni Cayce si sdraiava sul divano e, da uno stato simile al sonno, presentava informazioni e rispondeva a domande su un'ampia gamma di argomenti. Ciò che è significativo, dei più di 14.000 di questi discorsi trascritti ora chiamati "readings" (letture), il 68% erano letture sulla salute - trattando direttamente le condizioni fisiche di individui che cercavano l'aiuto di Cayce e raccomandando delle cure per aiutarli. Riconoscendo l'influenza di questo lavoro, la prima edizione del Giornale dell'Associazione Medica Americana collegò l'inizio del movimento americano di salute olistica con la nascita di Edgar Cayce nel 1877.

## Principi Organizzativi



Molti dei pronunciamenti delle letture su dieta, esercizio e meditazione sono parti chiave del paradigma olistico corrente. Le letture di Cayce concordano con l'adagio che "la natura è ancora molto migliore della scienza" e spessissimo raccomandarono osteopatia ed idroterapia combinate con preparazioni di erbe. Come altri sistemi olistici, le letture cominciano con chiare premesse spirituali sull'universo. Diversamente da qualche altro sistema essi sono ugualmente a casa nel mondo della cellula e della molecola, concordando con la scienza che il processo di malattia avviene a questo livello dei nostri corpi fisici. Le letture di Cayce possono spostarsi all'interno di un singolo discorso da una discussione delle forze del kundalini agli effetti della rabbia sul corpo, all'equilibrio degli elettroliti nel sangue.

Quasi tutte le letture sulla salute vennero fatte per individui specifici. Emergono però degli schemi quando vengono considerati tutti nel loro insieme. Dimostrano una coerenza notevole e sembrano presentare un quadro coerente profondo di come il corpo funziona nella salute e nella malattia. Mentre le letture esprimono questi concetti nella lingua di un poeta o di un mistico, esse sono interpretabili e verificabili.

Dalla prospettiva delle letture, il corpo fisico esiste nel mondo di causa ed

**effetto.** Mentre le terapie prescritte riconoscevano il mistero dell'interazione fra spirito/mente/corpo, esse non si affidavano ad influenze magiche. Ogni singolo suggerimento chiedeva sforzi - fisici, mentali e spirituali - dalla parte del paziente e da chi lavorava col paziente. Tutte le terapie raccomandate hanno effetti reali sul corpo, dall'olio di ricino, agendo come precursore prostaglandina, agli aggiustamenti che funzionano con neuroni facilitati. Quarant'anni prima dell'avvento della **psiconeuroimmunologia**, le letture di Cayce descrissero gli effetti dei nostri stati d'animo "come energie elettroniche ...[che lasciano il] sangue ... con un calore dalle emozioni controllate attraverso i centri o linee dei sistemi nervosi per il tipo sia positivo che negativo." (263-13)

Per comprendere meglio il nostro corpo, le letture di Cayce suggeriscono, vediamo noi stessi come composti di tre parti: un corpo fisico, un corpo mentale e un corpo spirituale. Ognuno è separato dall'altro e, allo stesso tempo, essi sono un'unica cosa. Con ognuno si può lavorare nella propria sfera e, tuttavia, si influenzano continuamente l'un l'altro. Un cambiamento nell'uno è riflesso come cambiamento in tutti, simile al continuo integrato di "corpo-mente" che ora viene riconosciuto nella scienza. Una premessa nelle letture di Cayce, che aiuta a comprendere e a cominciare a lavorare con queste componenti di noi stessi, è **lo Spirito è la vita, la Mente costruisce e ciò che è Fisico ne è il risultato.**



### **Lo Spirito è la Vita**

Lo spirito è l'essenza ravvivante nel nostro corpo, più chiaramente rappresentata come il "principio di riproduzione". **La capacità delle nostre cellule di rinnovarsi e rigenerarsi** è la più fondamentale delle leggi universali e, secondo le letture, è il primo principio delle forze spirituali. Il nostro corpo contiene lo schema di essere un tutt'uno e cerca continuamente di raggiungere quello schema. Lungi dall'essere una vittima passiva della malattia, il corpo umano può raccogliere le sue forze risananti e riparare se stesso con più vigore di quanto non sappia fare la squadra medica meglio addestrata del mondo. Le letture di Cayce sono chiare nel dire che questa capacità risanante innata - e in fin dei conti ogni guarigione - è il diretto risultato della manifestazione dello Spirito dentro il corpo. Guarire richiede "sintonizzare ogni atomo ... sulla consapevolezza del divino che si trova dentro ogni atomo, ogni cellula del corpo" (3384-2), e "che vi sia l'applicazione di cibi, esercizio, medicina o persino il coltello, è per portare la coscienza ... delle forze creatrici o di Dio." (2696-1)

Questa premessa forma il nucleo di una filosofia coerente e profonda della guarigione, che nella sua semplicità ha maggiori ramificazioni. Le implicazioni spaziano da conclusioni che possono essere tratte dall'origine e dal significato della malattia alle scelte di approcci terapeutici. **Dato che ogni guarigione richiede una risposta e un cambiamento interiori concomitanti**, ne consegue che "non per il metodo arriva la guarigione, bensì la coscienza dell'individuo sia tale che questo o quel metodo sarà quello più efficace nel caso individuale." (969-1) Generalmente i migliori sistemi terapeutici sono quelli che lavorano con, non contro, le stesse capacità risananti del corpo. Le terapie raccomandate nelle letture sono in linea con questa premessa ed esse hanno l'obiettivo primario di lavorare con la capacità risanante propria del corpo e di coordinare ogni sistema perché lavori con il tutto.

Al livello del corpo fisico, le letture di Cayce descrivono **i punti fisici di contatto del nostro corpo spirituale** come le nostre **ghiandole**, che "secernono ciò che permette al corpo, fisicamente, in ogni parte, di riprodurre se stesso." (1475-1)

Mentre la capacità di rigenerazione vale per tutte le ghiandole del corpo, le letture identificarono sette ghiandole endocrine come vortici speciali di energia, corrispondenti ai **chakra** dell'induismo. Questi sette maggiori termini spirituali di correlazione sono: le **gonadi**, le **cellule di Leydig**, le **surrenali**, il **timo**, la **tiroide**, la **pineale** e la **pituitaria**. Come trasmettitori di energia questi sette "centri spirituali" hanno un ruolo importante nella nostra connessione con il divino.

Il motivo principale per cui le terapie nelle letture vennero indirizzate alle ghiandole è basato sul ruolo che hanno nell'aiutare ogni cellula ed organo a riprodursi e rigenerarsi. L'uso di piccole dosi cicliche di un composto chiamato **Atomidine** - che è principalmente iodio tricloruro - fu il metodo più frequente suggerito per dare un incentivo in più alle ghiandole. Inoltre un apparecchio chiamato **batteria a pile umide** in combinazione con oro o iodio venne a volte raccomandato.



### La Mente costruisce

La parte di noi che comincia il processo di considerarci come individui unici è il nostro corpo mentale. E' qui che vengono creati gli schemi che portano alla salute o alla malattia. L'analogia di un proiettore di film può essere utile per comprendere questo concetto: la lampadina e la luce proiettata rappresentano lo Spirito e le immagini sullo schermo sono il risultato fisico. Il film, che modella la luce per creare le immagini, è comparabile al nostro corpo mentale.

Le letture di Cayce chiaramente assumono una visione mentale molto più ampia del cervello stesso. Concordano con il concetto che "il tuo *cervello* non è la tua mente, è ciò che viene usato dalla tua mente." (826-11) Il materiale di Cayce divide il sistema nervoso in tre componenti funzionali: il sistema cerebrospinale, il sistema simpatico e il sistema sensorio. Dalla prospettiva delle letture, l'importanza del sistema nervoso simpatico è la più sottovalutata. Le letture di Cayce fanno qualche dichiarazione intrigante per quanto riguarda questo sistema, incluso il fatto che lo chiamano "la manifestazione nel cervello delle forze dell'anima nel corpo." (4566-1) Parlarono anche della regione del plesso solare come il centro di controllo del corpo mentale.

Nelle letture un numero di tecniche mente-corpo fu raccomandato a certi individui nel loro tentativo di stare di nuovo bene: esercizi di visualizzazione, tecniche di respirazione, lavoro con i sogni, il ruolo delle emozioni positive e l'attesa, e molte altre cose. Le letture dichiararono che un importante primo passo verso la salute è scegliere il proprio "ideale", una parola che le letture usavano per descrivere la forza motivante principale nella nostra vita quotidiana. La meditazione è in cima alla lista delle tecniche suggerite dalle letture per conseguire crescita e salute spirituale. Le letture dicono che tutti noi dobbiamo alla fine imparare a meditare, proprio come una volta dovevamo imparare a camminare. La meditazione, con l'uso della giusta sintonizzazione e delle affermazioni appropriate, lavora fisicamente con il sistema endocrino e quello nervoso per creare nuovi schemi di salute.

### Ciò che è Fisico è il Risultato



Le letture di Cayce enfatizzano che ognuna delle nostre settanta bilioni di cellule è un "universo in sé" (433-1), con una sua propria consapevolezza, uno scopo e dei bisogni propri. Ogni cellula sta lavorando verso il suo proprio processo di auto-realizzazione e può raggiungere uno stato più

alto di salute via via che ci si prende cura dei suoi bisogni di base. La creazione dell'ambiente migliore, perché ogni cellula adempia al proprio compito, dipende da **tre processi chiave: la nutrizione cellulare, il drenaggio dei tessuti e la coordinazione**. Quando questi avvengono, ogni cellula è libera di soddisfare il proprio scopo e manifestare il suo potenziale più pieno. Esaminiamo via via ognuno di questi :

**La nutrizione cellulare.** In termini di nutrizione, le letture di Cayce riconoscono che ogni persona è un individuo e che ciò che può “essere veleno per qualcuno, per un altro può essere una cura.” (1259-2) Implicito in questa assunzione è che la **giusta dieta** per il vostro corpo dovrebbe farvi stare meglio e nel tempo, come risultato, dovrete essere più sani. Detto questo le letture di Cayce diedero alcune indicazioni dietetiche generali che sembravano applicarsi a tutti. Le loro raccomandazioni sono in linea con le indicazioni correnti di pratica dalla Società Americana per il Cancro e l'Associazione Americana per il Cuore. Queste includono: niente cibi fritti e significativamente meno carne rossa e zuccheri raffinati.

Il materiale di Cayce pone grande enfasi sul **mangiare più frutta e verdura**. Questa raccomandazione viene fatta per diverse ragioni, una delle quali è aiutare a ultimare la raccomandazione di consumare in proporzione **l'80% di cibi ad effetto alcalino rispetto al 20% di cibi ad effetto acido**. I cibi ad effetto alcalino, che includono la maggior parte della frutta e delle verdure, producono una cenere digerita in cui la maggior parte degli elementi consiste di ioni caricati positivamente, come potassio, sodio, calcio e magnesio. La cenere residua di cereali e carni ha un numero maggiore di ioni caricati negativamente, come cloro, fosforo, iodio e zolfo che hanno un effetto produttore di acido sul corpo.

Un altro importante principio dietetico, che le letture di Cayce fecero rilevare, mette in guardia dalle **combinazioni di cibi**. Più enfaticamente del bisogno di evitare qualsiasi cibo fu piuttosto “la combinazione di cibi che produce disturbi nella maggior parte dei corpo fisici.” (416-9) Questo include gli avvertimenti di non combinare proteine, altri amidi e agrumi con amidi nella nostra dieta.

**Il drenaggio dei tessuti.** Un processo ugualmente importante per mantenere un corpo sano è la capacità di mantenere delle eliminazioni adeguate. Le letture di Cayce identificano quattro sistemi separati di smaltimento delle scorie: la pelle e le ghiandole sudoripare, i polmoni, i reni e il fegato ed il tratto digerente. Le terapie vennero indirizzate verso ognuno per massimizzare il suo funzionamento.

Un rapporto particolarmente messo in rilievo era **l'equilibrio fra il funzionamento del fegato e dei reni**. Questo rapporto sembrava corrispondere alla natura elettrica del corpo, e ci si riferì a questi organi perché mantengono i poli della batteria del corpo. Un disturbo avrebbe l'effetto di un corto circuito nel loro funzionamento, facendo sì che i veleni che dovrebbero essere eliminati vengano rigettati nel sistema.

Essenziale per il funzionamento dei sistemi di eliminazione è l'acqua. Le letture di Cayce elogiarono l'idroterapia in tutte le sue manifestazioni. Questo comprendeva il consiglio di bere otto bicchieri d'acqua al giorno, usare il sale inglese e i bagni a vapore e inoltre l'uso di lavaggi del colon come bagno interno. Questi ultimi dovevano essere fatti in modo professionale usando una mistura di sale e bicarbonato di sodio per mantenere l'equilibrio dell'elettrolita e del pH del colon, con un risciacquo finale contenente Glyco-Thymoline.

Un altro aiuto per le eliminazioni nonché per migliorare la fisiologia addominale che ha ottenuto risalto internazionale è **l'impacco di olio di ricino**. Usato da tempi antichi per una varietà di scopi terapeutici, l'olio della pianta Palma Cristi viene raccomandato nelle letture di Cayce prevalentemente come parte di un impacco

caldo applicato al lato destro superiore ed inferiore dell'addome. Il suo effetto maggiore è stimolare il funzionamento del fegato, ma durante la sua azione stimola anche la cistifellea e il colon ascendente, migliora la circolazione linfatica, dissolve le adesioni, riduce l'infiammazione e migliora l'assimilazione nell'intestino.



**La coordinazione.** Inerente nell'approccio delle letture di Cayce è il concetto che una salute ottimale richiede la coordinazione dei vari sistemi del corpo. Le letture posero una particolare enfasi sul ruolo della **coordinazione dei sistemi nervosi** come sentiero per compiere questo. I due sistemi descritti dalle letture comprendevano il sistema nervoso centrale ed il sistema nervoso simpatico. Due terzi delle letture sulla salute raccomandarono l'**osteopatia** come mezzo per aiutare ad effettuare la coordinazione fra i sistemi nervosi. Le zone chiave, dove il sistema cerebrospinale si connette con il sistema nervoso simpatico, si trovano approssimativamente a quattro livelli spinali (C3, T4, T9 e L4). Altri centri importanti rilevati dalle letture sono il centro vago parasimpatico ed il centro coccigeo. Ferite in quest'ultima area, il coccigeo, spesso davano più problemi cronici di coordinazione che potevano portare ad un numero di condizioni, incluse l'epilessia e la schizofrenia.

In fine le letture di Cayce riconobbero che uno dei modi migliori per promuovere la guarigione di qualsiasi condizione è **migliorare la circolazione nell'area colpita**, sia per portare sostanze nutrienti all'area sia anche per eliminare scorie e prodotti di scarto.

Molti degli approcci terapeutici presentati, spaziando dagli aggiustamenti osteopatici agli impacchi di olio di ricino, migliorano la circolazione in una forma o nell'altra. Due terapie frequentemente raccomandate che miravano a questo furono l'**esercizio fisico** ed il **massaggio**.

La prospettiva di Cayce sul ruolo appropriato della medicina è "**creare un elemento diverso di coscienza nel sistema.**" (331-1) L'uso ideale della medicazione, dalla prospettiva delle letture, fu l'assistenza a breve termine dando al corpo stimoli o rafforzamenti, mentre si lavora con nutrizione, eliminazioni e coordinamento dei sistemi per riequilibrare il corpo. Mentre le letture occasionalmente approvavano i medicinali disponibili in quel periodo, molto più comunemente suggerivano le combinazioni di erbe. Le letture vedevano la chirurgia come ultima spiaggia, con il concetto che la maggior parte delle condizioni fosse trattabile senza di essa lavorando a riportare l'equilibrio nel sistema. L'unica eccezione in questo fu per il cancro dove si vedeva che le cellule coinvolte avevano creato una nuova attività separata dal resto del corpo e non erano più raggiungibili dai normali metodi intracellulari di comunicazione e coordinazione.



### Pensieri Finali

Il pieno potenziale dell'applicabilità delle letture finora non è noto. Ci sono molti aneddoti di successo, ma come per molti altri approcci olistici, si è solo all'inizio nell'analizzare le letture sulla salute in modo sistematico. Le letture stesse di Cayce, però, hanno incoraggiato la gente a verificare i loro principi, e hanno dato delle idee di sperimentazione per effettuare questo. Al presente questo sforzo sta andando avanti attraverso il lavoro del Meridian Institute e del Health and Rejuvenation



**Research Center (HRRC).Il Meridian Institute è un'organizzazione indipendente senza profitto creata nel 1989 per studiare l'approccio di Cayce alla salute. L'HRRC, che ora ha quattro anni, è una sezione dell'A.R.E. che supporta la ricerca del Meridian Institute, collabora con altre organizzazioni e aiuta a divulgare le informazioni sulla salute ai membri dell'A.R.E. Entrambe le organizzazioni lavorano in cooperazione per ultimare il loro scopo che sta nell'esplorare le letture di Cayce sulla salute e di rendere queste informazioni pratiche per l'uso di oggi.**

*(The New Millennium, giugno/luglio 2000)*