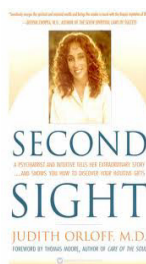


Che Cosa è la Guarigione Intuitiva ?

(Dott. Judith Orloff)



Il crepuscolo luccicò violetto, inondando le colline della New England. Subito sopra potei vedere il pianeta Giove radioso sotto un frammento della pallida luna d'estate. Una vista magica che mi rafforzava. La prima serata, ancora calda, stava in equilibrio fra luce e ombra - come lo siamo tutti noi - dirigendomi verso ciò che doveva venire.

Stavo andando a guidare un workshop sulla guarigione intuitiva per 150 detenute di un riformatorio per donne nel Connecticut. Ero stata invitata a parlare da un'assistente sociale della prigione ed intuitiva dotata, Marcelle, che aveva letto il mio libro *'La Seconda Vista'*. Al telefono ci trovammo subito. Era inflessibile e divertente, con la voce di una ragazza da strada proveniente direttamente da Brooklyn. "Queste donne si sono rovinate," disse. "Hanno fatto delle scelte terribili nella loro vita. Venga ad insegnare loro ad ascoltare la propria saggezza. Le piacerà. Le farà del bene." Ero onorata. Afferrai l'occasione al volo. Ancora una volta fui stupefatta per dove la vita mi portava. La guarigione intuitiva in una prigione? Approvata dal direttore? Durante il mio tirocinio medico all'UCLA (Università di Los Angeles), potei mai aver immaginato un momento del genere?

Non dico che non mi sentissi ansiosa al pensiero di andarci. Una volta avevo visitato un carcere di massima sicurezza per uomini - un'esperienza illuminante, ma snervante. So che è irrazionale, ma ogni volta che ho da fare con persone in uniforme statale mi sento in colpa, come se avessi fatto qualcosa di sbagliato. E' un riflesso. Anche se non vado veloce mi mostro imbarazzata ogni volta che una macchina della polizia mi insegue. Inoltre, lo devo ammettere, il solo pensiero di essere rinchiusa e di sentirmi dire cosa fare mi getta in un panico estremo. Suppongo che sia una combinazione di un tocco di claustrofobia, il mio terrore di regole e regolamentazioni arbitrarie e il mio bisogno di sapere che posso scappare immediatamente da ogni situazione, se scelgo di andarmene. Sono sempre quella a cui piace essere al volante della propria macchina . . . non si sa mai.

La mia tensione diminuì mentre mi stavo avvicinando all'entrata. Intorno alla prigione c'erano acri di erba lussureggiante fiancheggiata da meli selvatici a forma di ombrello e gruppi di pini nodosi profumati. Mi stupii dei gruppi di tacchini dalle piume porpore e delle oche nere del Canada che vivevano allo stato brado, protetti sul terreno statale. Marcelle mi salutò sorridente: "Benvenuta a Danbury." Trattenni il fiato. Degli universi erano in collisione. Eccola lì, con la pelle scura ed esotica come una zingara nella sua lunga gonna floreale coloratissima, i capelli corvini fluenti - un cenno alla sua discendenza libanese. Ma dietro di lei c'era un recinto a doppio filo spinato

fatto di lame di rasoio con punte di pugnale. Mi feci forza, presi un respiro lungo, profondo. Entrammo.



Prigioni non sono posti di curve o colori. Ovunque guardassi c'erano solette angolate di calcestruzzo, recinti rettangolari beige, porte della volta quadrata che sbattevano violentemente quando si chiudevano, e panche scolorite che cigolavano tutte fortemente. Marcelle ed io attraversammo il cortile - circa la dimensione di due campi da calcio - ed entrammo nell'auditorio, un paesaggio che sembrava brullo, ma ciononostante vibrava con energia

palpabile. Per me un grande dono nell'essere intuitiva è la capacità di percepire ciò che non si può vedere. Ora, qui, sentii dei riflettori invisibili che mi scaldavano come il sole, provenienti dagli occhi delle donne. Tutto intorno osservai centinaia di occhi che guardavano su verso di noi, che domandavano, cercavano, brillavano. Un misto di ruvidezza e dolcezza. Occhi marroni africani, ovali, misteriosi, occhi di vecchie rugose, altri limpidi azzurri o verdi. Potevo percepire il ronzio della rabbia e della paura, l'irrequietezza sotto la loro pelle . . . ed allo stesso tempo un luccichio sottile che permeava tutto.

“Buona sera, signore,” Marcelle salutò la folla allegramente. “Vorrei presentarvi alla dottoressa Orloff.” Salii sul palcoscenico e mi sedetti con cautela. Mi sentivo minuscola, scrutando l'enorme auditorio gremito di un mare di donne in uniformi cachi. Sapevo che le esteriorità delle nostre vite non potevano essere più diverse. Inoltre ero una figura perfetta per essere presa come stereotipo. Psichiatra e guaritrice intuitiva dalla California? Andiamo. Quante persone, particolarmente sulla Costa Orientale, potevano avere un'occasione di divertimento con ciò? Se solo fossi venuta dal Midwest! Mi chiesi se mi avessero ascoltato affatto. Dovetti ricordare a me stessa che il modulo da firmare per questo workshop era stato compilato nel giro di 20 minuti. Queste donne avevano tutte scelto di venire, di rinunciare al loro tempo libero.

Cominciai con le informazioni di base. “Quante di voi sono state messe in guardia dalla vostra intuizione di non commettere un crimine, ma non le hanno dato retta?” Quasi tutte alzarono la mano. “Quante di voi hanno mai saputo che la loro salute era in pericolo, ma hanno ignorato i segnali che il corpo ha mandato?” Le mani si alzarono di nuovo.

“Quante di voi hanno percepito che un rapporto sarebbe stato ingiurioso, ma l'hanno comunque iniziato?” “Lo sapevo al primo appuntamento!” gridò una bionda vigorosa dal fondo. Tutte risero, forti dell'intesa. Chiaramente molte di queste donne avevano ricevuto dei segnali per evitare le difficoltà, ma non avevano ascoltato. Tuttavia fui sorpresa sia per la loro onestà sia della loro conoscenza di se stesse.

Per tutta l'ora successiva fui inondata da una serie continua di domande. “Che cosa è la guarigione intuitiva?” chiese una donna. “Significa soprattutto venire in contatto con il vostro cuore per sentire la vostra intuizione. Quindi usare quell'informazione per guarire. Il primo passo,” dissi, “è trovare quella piccola voce silenziosa dentro di voi che vi racconta la verità sulle cose. Una specie di angelo custode. Dovete essere molto tranquille per sentirla.”

“Ci ho provato. Non riesco a sentirla,” ella disse. “Il rumore nella mia testa è troppo forte. Non riesco a smettere di pensare a mio figlio. Non riesco a smettere di pensare ad uscire di qui.” *Uscire di qui*: sapevo di sentire un ritornello che infestava questo posto, una monomania non irragionevole.

Ero consapevole dell'angoscia di questa donna. Come si poteva non

esserlo? Ma il mio compito era trasmetterle l'idea che noi tutti abbiamo le nostre preoccupazioni - le nostre ossessioni. Era giusto voler uscire di prigione. Era giusto pensare a suo figlio. Ma per cominciare a guarire doveva trovare la quiete. "All'inizio," spiegai, "è naturale avere pensieri. Il nostro elenco di cose da fare, le nostre speranze, i nostri sogni, le paure - anche la più valida di queste deve essere temporaneamente messa da parte se vogliamo trovare la nostra voce intuitiva. La chiacchiera della mente continua per sempre. Il segreto è imparare a meditare. Praticate l'essere nella quiete per alcuni minuti ogni giorno. Potete farlo più a lungo quando siete pronte. Ogni volta che un pensiero arriva, allenatevi a concentrarvi sul vostro respiro. Questo vi aiuterà a trovare il silenzio."

Mi guardai intorno per vedere le facce nella stanza. Le donne sembravano essere completamente con me. Mi raccolsi, continuai. "Quante di voi meditano ora?" domandai, aspettandomi solo qualche mano. Quasi metà del pubblico rispose; fui deliziata. Devo aver trasmesso il mio stupore. "Abbiamo qui corsi di meditazione e di yoga ogni giorno," esclamò qualcuno. Sorprendente - niente affatto la mia visione di una prigione.

Durante questa discussione notai che una donna austera, pallida nella prima fila stava diventando nervosa. I suoi occhi scuri, incrostati di mascara nero, sembravano drogati ed impazienti. (Più tardi scoprii che era un'assassina condannata.) La sua mano sbalzò dritta in aria, richiedendo la mia attenzione. Per la verità avevo troppa paura per non rispondere. "Per favore, possiamo smetterla di parlare così tanto?" ringhiò. Oh no, pensai, ora sta arrivando. La stanza piombò nel silenzio. Guardai nella direzione di Marcelle ma sembrava perfettamente calma. Nel frattempo la donna continuava semplicemente a fissarmi. Voleva qualcosa da me, ma che cosa? Non lo capivo - ciò era evidente. Finalmente disse, esasperata: "Sono stufo di parlare soltanto. Voglio sapere quale *sensazione* la guarigione intuitiva dà. Non possiamo meditare qui? Non può per favore farcelo vedere?" "Sì!" altre voci si unirono alla sua. Tirai un sospiro di sollievo. Naturalmente.



Così quella sera di agosto nella prigione federale di Danbury 152 donne meditarono insieme. Con luci fluorescenti che ci abbagliavano, una voce disincarnata che abbaiava degli ordini tramite altoparlante nel cortile, chiudemmo gli occhi e respirammo. "Cominciate focalizzandovi sul cuore," dissi. "Lentamente . . . cominciate a sentire l'amore dentro di voi. Non forzate. Aprendovi all'amore è il modo in cui ascoltate. Allora la voce della vostra intuizione può essere sentita. Lasciate che l'amore scorra in ogni parte del vostro corpo che è malata o che fa male. Se arriva un'immagine prendetene nota, non fermatevi sopra di esse. Ma più tardi guardate come può aiutarvi a guarire. Siate consapevoli solo del vostro respiro. Se avete del dolore emotivo fate che l'amore vi circonda completamente. Semplicemente accettate tutto." Per quasi 20 minuti questa assemblea di donne - condannate per assassinio, violenza su bambini, appropriazione indebita, cospirazione per rovesciare il governo, rapine in banca - comunicò, rise, pianse. Alcune sperimentarono un bagliore di amore, per altre fu molto di più.

L'amore risuona da universo ad universo. Trasformò un auditorio di prigione in un luogo di devozione. Ogni volta che un gruppo di persone si riunisce con l'intenzione di guarire è una forte medicina. Ogni volta che cerchiamo sinceramente l'amore nel nostro cuore la magia ci afferra. A Danbury vidi ancora una volta che indipendentemente da quanto chiunque di

noi sia caduto in basso vi è sempre la promessa di redenzione. Sono grata a quelle donne per la franchezza dimostrata e per il loro coraggio di guarire. Ha aiutato a rendermi impavida. Ognuno di noi ha sofferto la malattia. Tutti ci siamo sentiti feriti, traditi, delusi. Tutti dobbiamo cercare con tanta fatica per trovare l'amore.

Con l'amore arriva la libertà. Conosco il pericolo della metafora, di paragoni fatti con troppa facilità. Tuttavia devo dirvi che le prigioni in cui viviamo, esterne o interne, hanno potere su di noi solo fino al punto in cui permettiamo loro di definire chi siamo. Oppure per quelli di noi al di fuori del recinto fatto di fili a rasoio soltanto fino al punto in cui neghiamo che esse esistono. Pensate alle decadi di incarcerazione del premio Nobel Nelson Mandela. Malgrado condizioni orribili egli non soccombette mai all'odio razziale né abbandonò i suoi principi.

Come Mandela, i detenuti che incontrai e il loro momento di guarigione ci offrono degli specchi per vedere noi stessi più chiaramente. Oltre alla questione di quanto crudele fosse l'ambiente da cui veniamo e della vera miseria e dei costi della povertà alcuni di noi sono più bravi di altri nel controllare le proprie emozioni o non vivendole in modo distruttivo. Queste donne ci insegnano una verità intuitiva essenziale: il fatto di essere tutti fortemente interconnessi l'uno con l'altro. Vale a dire, siamo tutti piuttosto simili che non. Potrebbe facilmente non sembrare così.

Dopo la nostra meditazione, dato che sono intuitiva, le detenute mi pregarono con insistenza di predire i risultati dei loro casi giudiziari, la data del loro rilascio, se o meno avrebbero ottenuto la libertà condizionale. Erano prese da preoccupazioni della vita reale che non erano le mie. Ciononostante non smisi mai di sentire le nostre somiglianze. Siamo tutti un unico cuore, legati inscindibilmente. Per ognuno di noi, se vogliamo alleviare malattia o disperazione, l'amore deve essere la lente attraverso la quale vediamo noi stessi ed il mondo. I particolari variano da una vita all'altra, ma il compito rimane lo stesso.

Prendete la mia esperienza in questa prigione come un punto di partenza, un microcosmo molto umano della nostra fame di guarire. Per noi tutti l'amore è il sostegno della guarigione intuitiva, l'essenza di tutte le cose spirituali. Quello che è dentro e fuori. Oscurità e luce. La Risposta. Nella tradizione del mio insegnante spirituale vi è un sentiero, il Tao, sul quale tutti gli altri sentieri convergono. Sia che troviate l'amore di cui parlo nella religione convenzionale, nella contemplazione tranquilla o nella radiosità della luna, dovete comunque sapere in ogni cellula del vostro essere che è reale e incondizionato. Non un concetto astratto o una meta remota, bensì una forza accessibile, degno di fiducia nella vostra vita quotidiana. Se non riuscite a sentirla, permettetemi di mostrarvi come potete sentirla. Tutto quello che ci vuole è innocenza e una mente aperta. Aspettate e basta. Vi aspettano dei miracoli. Il sentiero spirituale che percorriamo è molto largo e fatto di terra e pietre solidissime. E' pronto a sopportare ogni aspetto di chi siete e altro ancora. Che abbiate una salute eccellente o che siate malati, felici o no, non c'è una singola parte di voi che non sia benvenuta in questo viaggio.

Fatemi dire in particolare che cosa significa guarigione intuitiva. E' ascoltare i segnali del vostro corpo - la vostra voce intima e il vostro cuore intimo, la vostra connessione spirituale - per scoprire come diventare più integri fisicamente, emotivamente e sessualmente. L'intuizione vi dà un vantaggio sulla prevenzione delle malattie. Percependo dei segnali di avvertimento potete agire prima per ristabilire l'integrità del vostro sistema

interno di difesa, a volte prima della comparsa dei sintomi. Tutti gli esseri umani sono manifestazioni di energia. Se arriva la malattia potete imparare come equilibrare intuitivamente l'energia del vostro corpo per accelerare la rigenerazione e la riparazione. La conoscenza che ottenete se ascoltate si traduce positivamente a tutte le sfere della vostra vita. Vi dà una direzione pratica per avvicinarvi ad ogni problema.



La guarigione intuitiva è integrativa. Significa rispettare l'intelligenza della vostra mente analitica, ma anche fare appello ad una saggezza più profonda per guidarvi. E' una danza. Il vostro intelletto e la vostra intuizione sono degli alleati; possono lavorare bene insieme. Ricordate solo che l'intelletto, per quanto brillante sia, è limitato dalla sua focalizzazione lineare. Riesce a vedere solo tanto. In contrasto l'intuizione è multidimensionale, può penetrare oltre la superficie, offre soluzioni per la vostra salute e per la vostra felicità che la mente sola non può apprezzare. La difficoltà sta nel fatto che il chiacchierio della mente è spesso così forte da sommergere la conoscenza dentro di voi. Potete ritrovare quella conoscenza.

Inoltre l'intuizione vi porta nel regno del genio - dove idee, immagini e sogni si accendono, rendendo la guarigione una realtà assoluta anche quando la scienza lo considera impossibile. Come medico ho sentito quante volte dottori ben intenzionati avevano detto ai miei pazienti: "La sua malattia è cronica. Dovrà semplicemente convivere con essa" o "l'unico modo per sentirsi meglio è prendere questa pillola." Un tale consiglio può essere pericoloso, debilitante, falso. Ci sono sempre delle opzioni; trovarle può voler dire che dovrete diventare una specie di rivoluzionario. Osate andare oltre la saggezza medica convenzionale. Fidatevi che sarete in grado di destare la vostra visione interiore. Quando lo farete le risposte diventeranno chiare - anche se a volte totalmente inattese.

Preparatevi ad essere sorpresi. Qui sta agendo un senso cosmico di umorismo. Può sembrare che un briccone dispettoso stia facendo andare avanti lo spettacolo. Voi chiedete delle soluzioni - ve le daranno. Cercate di non essere presi in giro e non sottovalutate la loro importanza. Sulla superficie, il consiglio che ricevete può sembrare oltraggioso, per niente pratico, l'ultima cosa al mondo che volete fare. Non avete un'indicazione come metterlo in pratica. Non saltate a qualche conclusione. La logica inganna.

Gli scenari più improbabili di guarigione possono essere i più ispirati. Io sono una prova vivente. A vent'anni ebbi un sogno esplicito che mi disse che avrei fatto la psichiatra, che avrei ottenuto i credenziali per aiutare a rendere valido il campo psichico. Io un medico? In quei giorni nulla avrebbe potuto suonare meno attraente. Ero una hippy. Stavo vivendo con il mio ragazzo artista in un loft a Venice Beach, un impiegato nel reparto asciugamani alla May Company. Inoltre i miei genitori erano medici, come lo erano la maggior parte dei loro amici. Uffa. Molto noioso. Gravitavo verso i tipi creativi ai margini. Avevo appena cominciato ad esplorare il mio lato intuitivo, lavorando come ricercatrice all'UCLA con la parapsicologa dott. Thelma Moss. Per lo meno sapevo abbastanza allora per credere che questo sogno potesse avverarsi. Non che avessi mai pensato che si fosse avverato. In quel periodo i miei genitori mi mandarono da una consulente per la carriera. Mi fece un test, poi mi parlò dei risultati. Non dimenticherò mai le sue parole: "Qualunque cosa lei faccia," disse, "non scelga una professione in cui bisogna aiutare gli altri." Supponete che io seguissi questo consiglio. Avrei mancato la

mia vera vocazione. Per fortuna il mio sogno mi ha salvata. La sua energia mi ha spinto attraverso 14 anni di addestramento medico.

I messaggi intuitivi che ricevete possono cambiarvi la vita. Vi prego, ascoltate. Ne può venire fuori solo del bene. Tuttavia so quanto è facile fissarsi su ciò che state già inseguendo, ciò che sentite è giusto per voi. Io faccio questa lotta tutte le volte. Semplicemente apertevi alle altre possibilità, come ho imparato a fare io. Vedete come il vostro futuro si evolve. Vi è spesso un sincronismo; si possono presentare delle opportunità. Se è così, seguitele. Osservate dove vi portano. Il cambiamento di questo tipo ha sempre una componente di imprevedibilità. Può essere misterioso, accattivante. Preparatevi a sorridere.

(Venture Inward, settembre/ottobre 2010)