

# Orchestrare la salute e il corpo

Don Campbell



Don Campbell crede che la musica possa essere un ponte fra i mondi del visibile e dell'invisibile, proprio come le letture di Cayce hanno affermato molte volte: “[La musica] fa parte della bellezza dello spirito. Perché ricordate, la musica sola può coprire quello spazio fra il finito e l'infinito.” (3659-1)

“La mia vita è stata musica,” disse Campbell. “E ci sono stati dei momenti e degli anni in cui ho avuto bisogno del morbido cuscino della musica per ritirarmi da un mondo caotico o da un programma di studio molto difficile o da una malattia. Ed è stato tranquillizzante. Altre volte avevo bisogno del ritmo tambureggiante della musica rock che porta guarigione motivandomi ad occuparmi del mio lavoro spirituale. Musica e guarigione sono sinonimi. Guarigione è vitalità ed energia; e significa essere integri - in armonia, in equilibrio. Se possiamo seguire la musica, usarla, sperimentarla, allora possiamo seguire la guarigione.”

Campbell definisce “guarigione” come un viaggio sperimentale che dura per tutta la vita; più come un ideale che una meta. “Non penso che mai guariamo,” aggiunse, “perché la guarigione è fluida, organica e vita dello spirito. Per me, guarigione significa equilibrio - ed è un processo giorno per giorno in cui abbracciamo tutto della vita e ci sforziamo di essere quell'armonia; essere l'equilibrio.”

Il punto di vista unico di Campbell e la sua ricerca di praticare l'arte della guarigione attraverso la musica cominciò quando era un volontario all'ospedale. Nel 1968 Campbell lavorò in un ospedale per la tubercolosi a Haiti. Era molto distante da una facilità di trattamento avanzato, eppure Campbell disse che fece conoscenza con una cultura di persone che erano totalmente equilibrate - anche coloro che erano sull'orlo della loro transizione di morte. Guarigione, egli imparò, non si riferiva necessariamente al ricupero della salute dopo una malattia, ma aveva a che fare con l'essere in armonia.

“L'ospedale aveva quasi 300 pazienti, un'infermiera e una bottiglia da 4 l di aspirina,” disse. “Ma c'era il canto e questa incredibile armonia. Molte di queste persone erano nella transizione da questo mondo a quello prossimo; e mentre stavano morendo esistevano in uno stato di armonia - con il corpo, la mente, lo spirito, con Dio e con la famiglia. Feci anche il volontario nel Parkland Hospital di Dallas, Texas, a metà degli anni '80 in una delle prime grandi cliniche per l'AIDS. Incontrai delle persone che erano raggianti, in equilibrio con Dio e se stesse, con il corpo e lo spirito. In quell'ambiente imparai che guarigione e cura sono due cose molto differenti.”

Campbell faceva eco ad un insegnamento simile nelle letture di Cayce che disse che molte persone stanno bene fisicamente, ma sono “malate nell'anima”. Analogamente ci sono degli individui che sono malati nel corpo, ma essi

raggiungono uno stato di unità spirituale quando passano attraverso la transizione della morte. “La morte è a volte una guarigione,” disse Cayce. Sotto quella luce Campbell disse che essere curati è un sottoprodotto di guarigione e armonia - ma i due non vanno sempre paralleli, specialmente nelle malattie fisiche. In molte occasioni Cayce identificò che alcuni individui avevano delle malattie a lungo termine, specialmente per procurare delle opportunità alle persone che se ne occupavano per crescere spiritualmente. A volte queste letture indicavano che la malattia non era qualcosa da cui la persona doveva essere “curata”, ma che doveva essere affrontata come un lavoro spirituale.



“Quanti di noi sono stati malati e hanno trovato la vera guarigione nella vita attraverso quel processo?” chiese Campbell ai partecipanti. “Forse non abbiamo trovato la guarigione in un organo colpito, ma abbiamo trovato la guarigione nella nostra vita attraverso la malattia.”

Sotto quella luce Campbell vede il suo lavoro adattato all’assistenza della gente attraverso il raggiungimento dell’equilibrio e dell’integrazione con il corpo, la mente e lo spirito. “Qualche volta confondiamo essere curati con essere guariti,” aggiunse. “La meta dovrebbe essere la ricerca dell’equilibrio e dell’armonia corretta. Molti di noi avranno dei malanni che durano tutta la vita, e quello ci porterà alla sintonizzazione armoniosa con la Fonte.”

Campbell accomuna nel suo istituto le terapie con le arti creative, le terapie musicali e le terapie del corpo. Ha oltre 1200 dichiarazioni in cui le persone usavano la visualizzazione creativa e immagini, insieme alla musica, la terapia con massaggi e altre pratiche alternative per aiutare a guarire dal morbo di Parkinson, dalla sindrome di Down, da autismo, dislessia, emicranie e mal di schiena. Questi resoconti descrivono le storie di persone che hanno trovato risultati benefici per aver lavorato con la musica per aiutare a riallineare la loro salute mentale e fisica “ammalata”.

“Credo che ognuno di noi sia uno strumento diverso,” dice Campbell. “Abbiamo diverse altezze, composizione chimica, gruppo sanguigno, ecc. e il nostro temperamento si accorda alle diverse vibrazioni e schemi nella musica. Se non fosse per la dissonanza non avremmo danze nella nostra vita! Sono le nostre particolarità, i bemolle, i diesis, la varietà di composizione che ci danno questa esperienza ricca e viva che chiamiamo vita.”

Per la stessa ragione Campbell dice che la manifestazione delle diverse malattie e malanni è dovuta a certi schemi discordanti. Proprio come possiamo accordare un pianoforte o qualsiasi strumento musicale possiamo a nostra volta “raccordare” il nostro corpo e la nostra mente attraverso la musica e la visualizzazione.

E’ l’opinione di Campbell che alcune delle malattie più inafferrabili che sfuggono alla spiegazione della scienza possono essere aidate usando diversi schemi vibratorii di musica e suoni.

“Alcuni bambini autistici sono così sensibili al loro ambiente che ogni cosa che sentono è troppo forte,” dice Campbell. “Spesso questi bambini sono talmente ipersensibili da non poter sopportare di ascoltare il mondo. L’hanno messo fuori sintonia, per così dire. Se possiamo cominciare a sperimentare con dei suoni più morbidi, delle vibrazioni più basse e accogliere questi bambini, forse possiamo raggiungerli.”

L’istituto che Campbell ha fondato è una scuola con un curriculum da esperto. Lo scopo è che il guaritore possa diventare il musicista, e vice versa. Il suo lavoro sperimentale ha dimostrato che ogni tipo di musica da quella classica al rock a ogni variante intermedia - è stato utile in molte aree della scienza medica. Proprio come Cayce disse molte volte nelle letture che “la mente costruisce”, Campbell dice che il

ruolo della musica nel creare l'equilibrio fra il sé mentale e quello fisico è importantissimo per una vita armoniosa.

“Una delle cose più importanti che stiamo sperimentando,” dice Campbell, “è la visualizzazione creativa. Usare le immagini nella visualizzazione con la musica diventa un mezzo che ci permette di lavorare con il nostro corpo, piuttosto che creare una dipendenza da altre persone che lo fanno per noi. Sappiamo per un fatto scientifico che le immagini creative con la musica approfondiscono la capacità di respirazione, equilibra le onde cerebrali, stabilizza le emozioni e riduce i problemi critici della salute.”

Gli studi all'Università della California di Irvine hanno rivelato che gli studenti che ascoltavano la musica di Mozart per dieci minuti prima di fare un test del quoziente di intelligenza alzavano il punteggio sul livello del quoziente spaziale. Si è scoperto anche che i bambini in età prescolare che ascoltavano Mozart per dieci a quindici minuti di mattina dimostravano meno distrazione, una durata maggiore dell'attenzione, una concentrazione migliore e la tendenza di interagire meglio in modo significativo con altri bambini. Campbell suggerì che ognuno di noi può avere dei benefici ascoltando Mozart o ogni altro pezzo di musica che sollevi lo spirito.

“Mi rivolgo spessissimo a Mozart perché vedo la sua vita in uno scenario molto cristologico,” dice Campbell. “Egli fu atteso e visto come un ‘salvatore’ in una famiglia interamente musicale. Era un prodigio e uscì fuori e impressionò i più anziani in ogni tempio. A metà della sua vita ebbe delle crisi, perse moltissimo e continuò a cercare se stesso. Nei suoi ultimi anni, Mozart divenne un profeta. Con la sua opera *Le Nozze di Figaro* fece letteralmente le grandi dichiarazioni che aiutarono a causare la rivoluzione francese e quella americana. Morì prima del suo tempo, all'inizio della trentina. Come quelli di altri mistici e profeti il suo contributo al mondo continua ad evolvere spiritualmente ed ispira la gente generazione dopo generazione.”

Per dimostrare il potere guaritore della musica Campbell quindi condusse il gruppo della conferenza attraverso un “viaggio guidato musicalmente”. Con la musica di Mozart come sottofondo invitò il pubblico della conferenza a sedersi sul pavimento e cominciò una sessione di visualizzazione creativa che era molto efficace. Chiedendo al gruppo di rilassarsi e di ‘inspirare’ la musica Campbell creò una scena che chiamò “Il Tempio della Bellezza”, dove corpo, mente e spirito si incontravano in armonia perfetta. Usando una respirazione profonda, canto e immagini guidate il gruppo si immerse velocemente in uno stato simile alla meditazione. Andando indietro nel tempo attraverso il ventesimo, diciannovesimo, diciottesimo, diciassettesimo secolo, Campbell usò la sua voce per guidare il gruppo in modo calmo verso uno stato mentale allegro e gioioso.

“Chi vuole essere guarito?” chiese dolcemente. “Chi vuole essere in sintonia e in accordo perfetto? Tutti lo vogliono. Stiamo andando a fare un viaggio. Un viaggio all'armonia. All'equilibrio. Alla libertà.”

La musica fu alzata di volume, cosa che rese ancora più profondo il sogno ad occhi aperti. Egli istruì il gruppo a cantare e mantenere un unico suono. “Alziamo la nostra voce nella meditazione e nella preghiera. Siccome avete bisogno della guarigione, essa verrà a voi. Nel luogo sacro dell'Altissimo.”

Il canto e la musica resero ancora più profonda l'esperienza interiore; molte persone diventarono gioiose, alcune si emozionarono - fu chiaro che una guarigione di molte persone stava avendo luogo.

“Ascoltate il suono di voi stessi,” disse Campbell al pubblico. “Alzatevi in piedi, aprite gli occhi e permettetevi di intonare un suono dal profondo della vostra



anima.” I partecipanti trovarono i propri schemi armoniosi unici. “La vostra voce è l’unico modo con cui potete massaggiare il vostro corpo dall’interno,” aggiunse. “Il vostro spirito è improntato sulla vostra voce. Permettete al vostro spirito di cantare, di essere libero, di venir guarito. Ora fategli muovere il vostro corpo, liberamente, facilmente, completamente.”

Il pubblico era ora diventato un movimento ritmico fluente. Campbell fece mettere le persone una di fronte ad un’altra che non conoscevano, e con le mani che si toccavano, ogni persona cantò una benedizione all’altra. Alla fine ogni persona era stata in contatto con tutti gli altri nella stanza, e un senso di gioia riempiva la stanza. Per concludere la sessione Campbell fece pronunciamento di armonia e equilibrio perfetti - un’orchestrazione perfetta di mente, corpo e spirito. E’ difficile dire quale elemento aveva dato il senso palpabile dello Spirito alla sala - senza dubbio era la combinazione di musica, canto e del raccoglimento spirituale. Uno stato gioioso dell’essere fu condiviso da tutti.

“Chiedete ciò che ha bisogno di essere guarito nella vostra vita, e sarà fatto,” disse Campbell. “State immobili nel silenzio musicale e lasciate che sia.” Ci furono sospiri udibili, lacrime di sollievo, gratitudine. Dopo alcuni minuti di riflessione interiore, silenziosa, il gruppo fece una pausa, abbracciandosi e ridendo.

L’esperienza era un viaggio emozionale per molte persone. Una donna disse che aveva sperimentato una guarigione durante la sessione di visualizzazione guidata da Campbell. Aveva avuto una visione di sua madre deceduta.

“Non avevamo concluso niente prima della sua morte,” disse. “E c’erano molte cose rimaste a metà nel nostro rapporto. Poco dopo la sua morte sviluppai una condizione artrite dolorosa nella schiena. Benché i dottori non riuscissero a trovare niente che non andasse, c’era un’inflammazione e molto dolore. Durante la sessione vidi me stessa abbracciare mia madre e piangemmo. Mi permisi di perdonarla e le chiesi anche di perdonarmi..”

Soffocando le lacrime disse: “”Quando mi permisi di perdonarla, sentì che il dolore svanì dalla schiena all’istante.” Al termine della conferenza sulla Guarigione Vibrazionale alcuni giorni più tardi la donna disse di essere completamente libera dal dolore per la prima volta da anni.

*(The New Millennium, aprile/maggio 1997)*