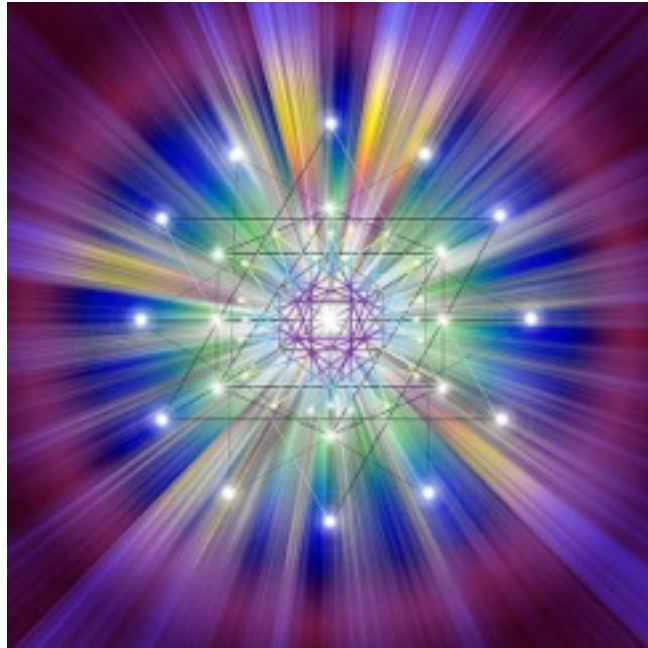


## Equilibrare una Vita di Estremi

di Martha Fisher



\*\*\*

*“Libera la mente e la battaglia è quasi vinta. L’angoscia mentale è di gran lunga maggiore di quella fisica, perché la mente può vincere il dolore fisico, ma è necessario per le forze spirituali aiutare la mente che soffre.”*

“La Fede”, Una Ricerca di Dio, Libro I

Quando dico alla gente che essere mentalmente malata è la cosa migliore che mi sia mai capitata, ciò non fa che confermare loro che sono davvero malata mentalmente. Ma è per aver conosciuto l’inferno che ora conosco il paradiso - una libertà di gran lunga maggiore di qualsiasi libertà che avessi mai immaginato. Quando cominciai a studiare Cayce a metà degli anni '80 mi concentravi sulla mente e la meditazione: Una Ricerca di Dio, Volume I e II; La Meditazione e la Mente dell’Uomo; e La Storia di Edgar Cayce su Gesù (tutti pubblicati dall’A.R.E. Press). “E’ la mente che costruisce” è un principio che viene affermato nelle letture di Cayce più di duemila volte. E’ parte integrale del concetto uno e trino di Cayce per comprendere l’Unità: Lo Spirito è la vita, la Mente costruisce, ciò che è Fisico ne è il risultato. Lo spirito è l’Energia Divina, la fonte della vita; la Mente impartisce la frequenza - o lo schema - di vibrazione a quell’energia e si manifesta di conseguenza nel mondo fisico.

Avevo sempre creduto che coltivare il mio intelletto - la mia “mente”- mi avrebbe dato successo e felicità nella vita. Avevo preso una laurea in giornalismo in un’Università dei Grandi Dieci, trovato un lavoro di editoria a New York appena uscita dall’università e poi per anni ero salita sulla scala della carriera. Ma i demoni

che mi avevano tormentata di tanto in tanto dalla mia prima gioventù - insonnia, ansietà, depressione, euforia senza motivo - cominciarono a sopraffarmi e l'intelligenza non riuscì a salvarmi. Per quanto mi stancassi, non riuscii a dormire e il sonno era la mia unica via di fuga. Quando finalmente riuscii a dormire, qualche volta non riuscii a smettere.

Paranoica e vicina al suicidio, finalmente andai a trovare uno psichiatra che mi diagnosticò un disordine bipolare (maniaco-depressiva) - uno squilibrio chimico nel cervello che, nel migliore dei casi, avrebbe potuto essere gestito con delle medicine, ma mai curato. Pensai che fosse la cosa peggiore che mi potesse mai accadere: se la Mente costruisce e la mia mente era malata, la mia vita doveva essere rovinata.

Avevo una malattia di estremi. Ognuno di noi è un sistema di energia che vibra alla frequenza del nostro stesso campo di energia. La mia era una vita completamente sbilanciata che vibrava fra estremi di bassa energia (depressione) e alta energia (mania). Non sapevo mai da un giorno - da un'ora - all'altro se mi fossi arrampicata sui muri o se fossi stata troppo letargica per nutrire o pulire me stessa. Per i seguenti sei anni presi litio e antidepressivi, visitai tutti i giorni dei terapeutici e gruppi di supporto e vissi dei benefici d'invalidità della Sicurezza Sociale e di qualche lavoro sporadico di libera professionista. Per anni temetti che io, una volta una donna in carriera, non avrei mai più avuto un posto di lavoro.

Col passare del tempo mi staccai sempre di più dalla realtà. La mia mente non riuscì a seguire il compito più semplice. Non era prudente per me guidare una macchina o cucinare per me stessa. I miei sensi si sovrapposero: assaggiavo i colori, "vedevo" la musica e "sentivo" i suoni come vibrazioni intense in tutto il corpo.

Una notte stavo aspettando a casa mia un'amica che era stata molto malata. Quando non arrivò mi convinsi in qualche modo che fosse morta. Gradualmente, nel corso della notte, mi resi conto che ero io che stavo per morire: stavo ricevendo delle forti impressioni intuitive che mi descrissero esattamente come, dove e persino quando sarei morta il giorno dopo.

Non credo che queste fossero interamente illusioni; credo - allora e adesso - che la mia anima stesse disperatamente cercando di abbandonare il mio corpo. Malgrado le temperature da record di 100 gradi Fahrenheit mi sentivo ghiacciata fino nelle ossa per parecchi giorni prima di questa esperienza e non riuscii a scaldarmi. Mi sentivo come se mi stessi dissolvendo, perdendo completamente il senso del sé; ora so che cosa intendono sia i psichiatri sia gli insegnanti della saggezza perenne quando si riferiscono ad una "completa perdita dei limiti dell'ego". Non vedevo la mia corda d'argento o una luce chiara alla fine di un tunnel, ma mi sentivo sopraffatta dall'amore incondizionato verso tutti di cui avevo sentito parlare altri nelle esperienze vicine alla morte. E venni sicuramente visitata dagli angeli.



Sentii una presenza incredibile nella stanza e cominciai a sentire delle voci. “Di’ l’ora ad alta voce,” disse la voce delicata. Dissi l’ora ad alta voce e la registrazione disse: “Buon giorno. Al segnale acustico saranno le dodici in punto.” Era mezzanotte in punto. Improvvisamente notai che alle ore 12 le lancette dell’orologio sarebbero state unite, puntando verso l’alto - come le mani in preghiera. Era una direttiva bizzarra per pregare e pregai che Dio mi salvasse da questa situazione in cui ero indifesa e fuori controllo. Fu una lezione fondamentale di umiltà.

La stanza era piena di amore e la voce rasserenante rispose: “Nella casa di mio Padre ci sono molte dimore; vado là per preparare un posto per voi, così che dove sono io anche voi potete stare.” Sapevo che, secondo Cayce, la parola “casa” nella Scrittura rappresenta coscienza. Interpretai il messaggio come: “Nella coscienza di mio Padre ci sono stati infiniti di coscienza; vado là per prepararvi un posto . . .” Mi sentii sopraffatta dall’amore, certa che Dio dovesse avere veramente qualche scopo per me.

Ma avevo paura di raccontare a chiunque della mia esperienza e non riuscii ad assimilarla da sola. Il mio stato mentale declinò di nuovo, e sapevo che stavo per avere un esaurimento nervoso. Alcune settimane più tardi con la macchina mi portai da sola in un ospedale psichiatrico, anche se non so come ci sono arrivata.

Mentre aspettavo di essere ricoverata, fui tentata di scappare. Chiesi a Dio, in un momento di lucidità, se avevo davvero bisogno di un ospedale psichiatrico ed aprii la piccola Bibbia che portavo sempre con me. I miei occhi si posero su Marco 3:25: “E se una casa è divisa contro se stessa, quella casa non può stare in piedi.”

Piansi più forte, sapendo che era una risposta divina. La mia “casa” o coscienza era veramente divisa; frammentata; dovevo ammetterlo a me stessa. La mia fede era stata rinnovata un’altra volta: anche se ero psicotica, Dio non mi aveva abbandonata. Così tante volte durante la mia malattia avevo pensato erroneamente di non essere degna o di essere andata “troppo oltre” persino per l’aiuto di Dio. Invece ero in grado di imparare il significato della II lettera dei Corinzi 12:9: “La mia grazia è sufficiente per voi, poiché la Mia forza è resa perfetta nella debolezza.” In verità, la grazia di Dio è sufficiente per tutti. L’esperienza nell’ospedale fu solo l’inizio di un miracolo continuo.

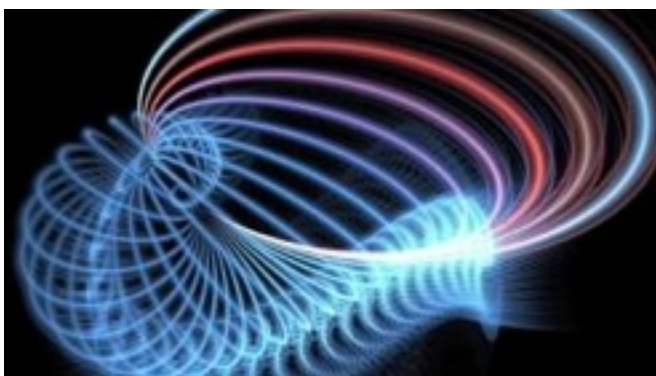
Mi diede un senso di ciò che avevo così spesso desiderato di fare: fermare il mondo e scendere. Fu un altro collegamento stabilizzante di cui avevo bisogno così disperatamente, convalidando sia l’esperienza trascendentale con gli angeli sia lo scopo della mia malattia come un veicolo alla guarigione. Da allora la mia prospettiva della mia malattia è cambiata drammaticamente: non credo più che sia una malattia “biochimica”. Credo che sia una malattia di vibrazione, di energia

fuorviata. L'elemento biochimico - nel mio caso almeno - è una conseguenza della malattia, piuttosto che la causa, come gli psichiatri vorrebbero farci credere. "Lo Spirito è la vita, la mente costruisce, il Fisico ne è il risultato."

Mi resi conto che, sebbene fosse sembrato che stessi peggiorando per anni, la mia sofferenza faceva effettivamente parte del mio sentiero per stare meglio. I miei sforzi "pazienti, persistenti e coerenti" nella meditazione durante gli anni, guidati da un ideale spirituale, mi aveva infine permesso di connettermi con un miracolo: forze divine o angeli che avevano corretto la frequenza vibratoria di tutto il mio essere. Il materiale di Cayce affermò: "Il tentativo viene spesso contato come rettitudine." (3292-1) Dovevo provarci con più impegno.

Ciò che mi serviva era disciplina: un impegno per fare le piccole, semplici cose di cui sapevo che mi avrebbero aiutata a guarire. Cayce disse: "Affrettati con calma, poiché è facile scoraggiarsi. Si può diventare iperentusiasti. Si può arrivare a lasciar scivolare via i piccoli intenti senza la giusta considerazione, per quanto riguarda il loro significato nell'insieme di tutta l'impresa." (2448-3)

Bingo! Le piccole cose sono diventate le esperienze più utili, più stabilizzanti. Tenere un diario è stato uno dei miei migliori strumenti di guarigione. Spesso le risposte spirituali si sviluppano mentre scrivo. Scrivo le mie preghiere sulla carta. Molte volte durante gli anni, durante periodi di estrema ansietà o depressione, ho semplicemente copiato sulla carta delle frasi dal capitolo "La Fede" di Una Ricerca di Dio, vol. I. Anche quando la mia mente non riusciva a seguire la frase dall'inizio fino alla fine, copiare semplicemente quelle parole mi tratteneva dall'andare oltre il limite. Mi aiutò non soltanto a riprogrammare il mio subconscio, ma aiutò a darmi una base vitale dandomi qualcosa su cui focalizzarmi.



Seguii anche il consiglio di Cayce di passare del tempo nella natura. La Natura Si rimette continuamente in equilibrio. Passo più tempo possibile all'aria aperta, vicino all'acqua - particolarmente ai fiumi. Spesso passeggio nei boschi o lungo le rive di laghi e fiumi. Le energie rasserenanti, edificanti della natura sono più forti per me vicino all'acqua che non soltanto

assorbe i ioni negativi, ma mi aiuta a mettermi in rapporto con la fluidità della vita. I fiumi mi connettono con il flusso continuo della vita e il loro suono ipnotico mi rimanda a piani superiori di coscienza. Quando sono troppo stanca per camminare o fare jogging (anche se ora lo sono raramente!) mi siedo semplicemente in un posto panoramico e assorbo l'energia divina, poiché la Natura è un legame diretto con Dio.

Fare un lavoro di volontariato con i malati mentali e i senzatetto è stata per me una delle esperienze più gratificanti e curative di tutte. La mia malattia mi ha insegnato la compassione: la mia esperienza più gratificante è stato il volontariato

con dei criminali malati mentalmente in un centro di reinserimento sociale per quattro volte alla settimana. Ho servito i pasti in un ricovero per i senzatetto. Queste persone sono i miei insegnanti più importanti. Essi hanno trascorso tempo e spazio e materialità; sia che lo facciano volontariamente o involontariamente, essi nondimeno sopportano le esperienze.

Soprattutto sto imparando a fidarmi del mio intuito tanto quanto del mio intelletto, a volte di più. Dapprima ho imparato a fidarmene con delle piccole cose e ora a farvi affidamento per delle decisioni più importanti, sia consapevoli sia inconsapevoli.

Un altro valido aiuto è stato cantare - sì, cantare! Fare un “rumore gioioso al Signore” aumenta la propria frequenza vibratoria. Migliaia di anni fa le chiese istituirono il canto come parte del servizio di venerazione perché fa innalzare la vibrazione o la coscienza dei partecipanti. Quando sono ansiosa o depressa mi sforzo a cantare e questo mi fa sempre sentire meglio, libera l'ansietà e mi fa trovare il mio centro.



Analogamente la musica e il colore offrono una guarigione vibratoria grandissima. Sto molto attenta alle direttive intuitive riguardo alla musica e il colore che, come disse Cayce, sono vibrazione.

Particolarmente quando diventai maniaca, la musica e i messaggi che contiene sembravano saltare fuori verso di me, risuonando in tutto il mio corpo. Se una canzone o un musicista particolare mi sembravano curativi, spesso sentii quella musica ripetutamente, particolarmente quando mi addormentavo di notte.

Per molti anni portai addosso quasi esclusivamente il porpora chiaro. Ha la lunghezza d'onda più corta sullo spettro dei colori e rappresenta la ghiandola pituitaria, il massimo centro spirituale. Le letture dissero: “. . . il colore non è altro che vibrazione. Vibrazione è movimento. Movimento è l'attività di una forza positiva e negativa. E' quindi l'attività del sé in rapporto a questi positiva?” (281-29) Sebbene non possa misurare il

beneficio che colore e musica mi hanno dato, credo che siano stati inestimabili.

Dalla mia “morte” quasi tre anni fa, la mia vita è stata completamente trasformata. Alcune delle cose più semplici sono quelle per le quali sono più grata: dopo trentacinque anni dormo bene e mi sveglio riposata, vigile e pronta ad iniziare la giornata. Non soffro più di mal di testa, emicranie, ulcere, nausea, giunture doloranti, grave costipazione o sensazioni dolorose di “pressione” in braccia, mani, piedi e specialmente negli occhi, cose che una volta facevano parte della mia vita quotidiana. I capelli non mi cadono più o ciocche e non ho più l'orticaria.

Ora mi sostengo finanziariamente e mi astengo da tutte le medicine psichiatriche da quasi tre anni. Una volta avevo paura della gente, ora lavoro part-time nelle vendite e nel tempo rimasto uso i miei talenti nella comunicazione nel lavoro sociale. Sto anche scrivendo un libro sulle mie esperienze, che, spero, aiuterà gli altri.

Credo che le Forze Creatrici abbiano ridato equilibrio al mio sistema nervoso e a tutto il mio essere, inclusa una miracolosa "liberazione" della mia circolazione. Per la maggior parte della mia vita ho avuto difficoltà a regolare la temperatura corporea e ho sempre avuto mani e piedi ghiacciati. Ma questo non è più il caso.

Ma, cosa migliore di tutte, sono attiva, felice, amo e vengo amata e ho uno scopo e un significato per la mia vita. Cerco di applicare ciò che so e di usare una varietà di mezzi per rimanere ancorata nello Spirito: ginnastica, camminate nei boschi, scrittura di diario e l'uso del mio addestramento di comunicazione per aiutare gli altri. Poiché, come le letture di Cayce dissero: "La vita è ... forza creativa in azione; ed è l'amore dell'espressione - o l'espressione di quella vita; e la verità diventa un risultato dell'amore espresso per la vita. Poiché questi sono soltanto dei nomi - a meno che non venga sperimentata nella coscienza di ogni anima." (262-46)

- The New Millennium, aprile/maggio 1997 -