

L'IMPORTANZA E L'IMPIEGO DELLA PREGHIERA NELLA PRATICA MEDICA

La Scienza e l'Arte della Preghiera

o come rendere la Preghiera conscia, viva ed efficace

Peter Roche de Coppens, Ph.D.

I. INTRODUZIONE

Nel 21° secolo la vita certo non diventa più facile nè piacevole! Invece, tutto sembra diventare sempre più complicato, iperazionalizzato e iperburocratizzato, in particolare la medicina e la sanità. Negli Stati Uniti quando una persona si reca ad una visita medica, soprattutto per la prima volta impiega più tempo per rispondere a domande sempre crescenti e a riempire vari formulari burocratici che non per la visita medica stessa.... Nel mondo, la sovra-scelta così come la crisi di fiducia non fanno altro che aumentare. Questo porta con sè un inevitabile incremento di *angoscia* e di *stress* che abbassa la nostra *Vis Medicatrix Naturae* (ossia il nostro sistema immunitario, ormonale, nervoso e circolatorio, i nostri veri "agenti di guarigione" che lavorano senza tregua per ristabilire l'armonia e quindi la salute nel nostro corpo e nella nostra psiche) rendendoci più fragili e vulnerabili ai vari pericoli ed attacchi, sempre più numerosi nel nostro ambiente.

Una volta, quando ero bambino e particolarmente in Europa dove la medicina era più una *vocazione* che una *professione*, quando andavo dal medico o il medico veniva a casa nostra, tutti erano più tranquilli e fiduciosi, io in particolare. Pensavo: se esiste un problema, il bravo medico lo troverà e lo risolverà. E credo che la maggioranza delle pensava e reagiva così. Oggi, invece, ed in particolare negli Stati Uniti, dove si spendono più soldi pro capite per la salute che altrove, ma dove la longevità e la qualità della salute sono ad un livello inferiore rispetto ad altri paesi meno professionalizzati e tecnologicizzati, è il contrario. Andare dal medico significa accrescere notevolmente l'ansietà, lo stress, e l'insicurezza di una persona con risultati immediati sulla *Vis Medicatrix Naturae* che, tuttavia raramente sono riconosciuti come tali!

Cosa ho? Che cosa troverà il medico? Che test mi farà fare? Quanto mi costerà tutto questo in tempo, stato emotivo e danaro? Cosa mi faranno e questo sarà pericoloso e doloroso? Infine e più importante, mi posso veramente fidare del medico, dei suoi test, rimedi e terapie? Ecco le tipiche domande che sempre di più la gente si pone e che non esita a trasmettere agli altri, in particolare a me. In poche parole, penso che viviamo in un'epoca molto particolare, assolutamente non normale, fatta di grandi cambiamenti e passaggi che richiedono veramente il *meglio* delle persone non solo per vivere bene ma anche soltanto per sopravvivere! Che ne siamo consci o no e che lo vogliamo o meno, dobbiamo tutti fare fronte a tre grandi problemi caratteristici della nostra epoca:

1. La sovra-scelta: In tutti i campi senza eccezioni e quindi anche in quelli della salute esistono sempre maggiori opzioni e scelte possibili. Come discernere quello che è veramente meglio o anche buono per noi da quello che lo è meno? La nostra ragione da sola non può darci una risposta soddisfacente!
2. La crisi di fiducia o quello che chiamo la "corruzione degli esperti": in chi possiamo avere fiducia e a che livello? Le persone che possiedono diplomi e lauree accademiche non sono necessariamente competenti, buone, o affidabili e possono commettere grossi sbagli.
3. L'iper-razionalizzazione di tutte le attività umane: La mente prende sempre più spazio ed energia e sostituisce pensieri e teorie alla realtà che, invece, è molto più grande e complessa. Sarebbe come pretendere che la fotografia di qualcuno sia la persona stessa in carne ed ossa!

Per rispondere a questi problemi e alle sfide molto reali che creano, occorre qualcosa di nuovo, qualcosa di più, ci vuole la **preghiera** che, fra altre cose, è la *via regia* per attivare la nostra **intuizione** e la nostra **coscienza spirituale**, le uniche capaci di guidarci in questo labirinto sempre crescente di complessità e di artificialità. Per questo motivo da anni, dico e scrivo che *la preghiera è l'abilità, il processo più importante da conoscere e praticare nella nostra epoca per sopravvivere e vivere bene*, per sapere chi siamo e perchè siamo nati su questa terra, quale è il nostro *destino* e il nostro *dovere* verso Dio e la Vita, verso noi stessi e gli altri e verso il mondo.

Ora, per conoscere e capire veramente che cosa è, come funziona e quello che può fare la preghiera è indispensabile farne **un'esperienza personale**. I libri, le discussioni, le conferenze e i seminari, i corsi accademici sono senz'altro utili, ma non sono adeguati per rivelarci la vera natura della preghiera... o di qualsiasi altra cosa. Quindi il lavoro che vi propongo non sarà tanto per dirvi e dimostrarvi ciò che è e ciò che può fare la preghiera, quanto per darvi la prospettiva, teoria e pratica, che vi metteranno in grado di farne la vostra *esperienza diretta e personale!*

Penso che sia importante a questo punto rendere esplicito quali sono i miei "punti di riferimento", le fonti alle quali ho attinto per giungere alle conclusioni ed elaborare le pratiche che vi suggerirò. Questi punti di riferimento sono tre che poi convergono in un quarto punto sintetico:

1. La tradizione spirituale: gli insegnamenti, visioni e conclusioni dei grandi mistici, Santi e Saggi di tutte le tradizioni religiose, di tutte le razze e di tutti i tempi. Quello che la Chiesa Ortodossa chiama la *Hagia Sofia* e che S. Agostino e Huston Smith chiamano la *Filosofia Perennis*.
2. La Chiesa Ortodossa Cristiana, molto vicina alla Chiesa Cattolica Romana, ma più aperta all'esperienza personale e più portata ad integrare e valutare la dimensione mistica.
3. La Psicosintesi di Roberto Assagioli, la prima scuola di psicologia e metodo di psicoterapia che ha riconosciuto, apprezzato ed integrato la dimensione spirituale.
4. La mia esperienza personale che costituisce il punto di convergenza sintetico degli altri tre punti.

Penso sia anche utile esplicitare e chiarificare la tesi fondamentale del mio pensiero e della mia opera, basata sulla mia vita e su un incidente di motocicletta di cui fui vittima all'età di 23 anni. Questa tesi è:

La Preghiera è l'abilità e il "tesoro" più importante per sopravvivere e vivere bene nel 21° secolo. Questo perchè ci connette alla Realtà, sia interiore (il Pneuma, il Sè spirituale, il Cristo interiore) che esteriore (Dio, gli altri, e il mondo); perchè attiva la nostra *intuizione* e risveglia la nostra *co-scienza spirituale* permettendoci così di scoprire e di attingere al Pneuma, alla Sorgente inesauribile di Vita, di Amore e di Saggezza che troviamo nel cuore del nostre essere e della nostra coscienza.

Per concludere, direi, così come hanno già detto altre persone, mistici e scienziati, in particolare il Premio Nobel in Medicina, Alexis Carrell, che la preghiera ci connette con la più alta e grande forma di energia, o Vita esistente quella che costituisce il più grande regalo, o tesoro, datoci da Dio!

II. DEFINIZIONE E PRESUPPOSTI DI BASE

Esistono forse altrettante definizioni della preghiera (meditazione, esercizi spirituali, ecc.) quante sono le tradizioni religiose e spirituali ed i maestri spirituali. Quindi è molto importante incominciare con una definizione operativa di cosa intendo per "preghiera" anche se, alla fine, sarete voi stessi a giungere ad una definizione personale tratta dalla vostra esperienza su uno o più livelli di coscienza. La mia definizione è la seguente:

La preghiera è un processo psicospirituale con il quale possiamo coscientemente riconnetterci al Pneuma e a Dio per conoscere e fare la Sua volontà, (non quella del nostro ego) e per diventare veramente vivi ed attualizzare il nostro vero e Grande Sè.

Sia i grandi scienziati della nostra epoca che i mistici autentici di tutti i tempi sono d'accordo per quanto riguarda ciò che chiamiamo la Realtà: Dio, l'Uomo e l'Universo sono costituiti da *energie* e *vibrazioni* con infinite, specifiche *frequenze*. Dio, la Realtà Ultima, tanto interna quanto esterna, è Spirito e lo Spirito è fatto di energie e vibrazioni che si manifestano come *Vita*. La Vita a sua volta fa nascere la *coscienza* che cresce, evolve, e si espande fino ad includere tutto ciò che esiste, dalla materia allo spirito.

Quello che più cercano e vogliono gli esseri umani è la Vita, diventare più vivi, cioè avere più coscienza, amore, ed energia vitale e creativa. La preghiera è la *via regia* per ottenere più energia, per diventare più vivi, ossia per dinamizzare ed amplificare la *coscienza*: poter capire di più, amare di più e creare di più! La nostra finalità ed obiettivo essenziale è quindi quello di rendere la preghiera *consčia, viva ed efficace*, cioè che possa fare una differenza, quantitativa e qualitativa, soggettiva ed obiettiva, significativa e misurabile.

È ovvio che questo richiede tempo, lavoro, attenzione, purificazione e consacrazione; molta pazienza e perseveranza così come l'unione dello *sforzo umano* con la *grazia*. Ma ne vale veramente la pena in quanto è una parte essenziale del *Magnum Opus*, della Grande Opera tanto importante alla nostra epoca. Ogni persona dovrà poi sviluppare il proprio *modello personale della preghiera* che è unico e particolare per ogni singolo individuo che si trova ad un certo punto della sua vita. Ricordiamoci che la preghiera è una funzione del proprio livello di coscienza e di evoluzione. Il mio obiettivo si limita ad offrire una prospettiva, una teoria, una pratica, ed alcuni strumenti, derivati della mia esperienza e dal mio vissuto personale, per proporre una visione di ciò che la preghiera può essere e può fare concretamente; vorrei quindi far scaturire in voi la motivazione e l'entusiasmo per cimentarvi in questa avventura e lavoro.

Per passare dal pensiero all'esperienza vissuta, dal punto di vista "exoterico" a quello "esoterico", dall'inconscio al conscio e poi al superconscio, è essenziale capire, padroneggiare, ed integrare bene i presupposti seguenti:

1. L'analogia del Macrocosmo (aspetto esteriore, il mondo)/ Microcosmo (l'aspetto interiore, l'uomo).
2. La natura, dinamica e funzioni dei simboli, degli archetipi, miti ed analogie.
3. L'immagine e l'analogia dell'Uomo Grattacielo e dell'"Asse verticale della Coscienza".
4. Articolare una teoria della natura umana ed un modello della psiche che siano veramente olistici.
5. Conoscere e potere lavorare con la struttura e le funzioni della psiche, adoperare ciò che io chiamo i "muscoli della coscienza".
6. Potere capire ed utilizzare, almeno fino ad un certo punto, il simbolo della Trinità.
7. Arrivare a trasformare ed espandere la coscienza, sia a livello orizzontale che a livello verticale... in modo da poter fare scendere la Luce e salire la Coscienza!

In ultima analisi, *non esistono sostituti per la propria esperienza personale!* Questo è vero per tutte le sfere della vita e le attività dell'essere umano, ma in particolare per la vita spirituale e quindi per la pratica della preghiera. Quindi, alla fine sarà la preghiera stessa a svelarvi i suoi misteri e tesori, la sua natura, dinamica, e funzioni, cio che può e ciò che non può fare per voi. Tutti i libri, le conferenze, i seminari, i riti religiosi e gli esercizi spirituali, non sono altro che un "supporto", un "allenamento", una "preparazione" per la vostra esperienza e realizzazione personale. Il mio compito è quello di evocare una certa visione, di suggerire alcune possibilità, di offrire una certa

prospettiva ed alcuni strumenti pratici—di offrirvi la motivazione e darvi l'entusiasmo—per questa grande avventura e conquista che è la preghiera, la connessione con la Realtà, la Vita e voi Stessi!

III. LA PREGHIERA NELLA MIA ESPERIENZA PERSONALE

In quanto la preghiera è, e deve essere in ultima analisi, un'esperienza diretta e personale, il logico punto di partenza della nostra avventura, investigazione e studio, sarà la mia esperienza personale ed il mio vissuto della preghiera che è stato ricco, drammatico, e fondamentale. Da bambino, più o meno dai tre ai sei anni, vivevo simultaneamente in due mondi: quello fisico della materia e quello spirituale. Avevo quindi accesso ai mondi interiori di luce, in genere inaccessibili alla maggior parte delle persone che come dice l'antico mito greco "hanno bevuto le acque del fiume Lete, le acque dell'oblio, quando le loro anime si sono incarnate in un corpo fisico".

Praticamente questo voleva dire che io sapevo benissimo, dalla mia esperienza diretta che, tra l'altro ero convinto tutti avessero, che il mondo fisico non è altro che la manifestazione, l'effetto, di un altro mondo causale, quello spirituale, molto più "reale", del resto; sapevo che esistono esseri spirituali che abitano questi mondi o "dimensioni" quali i così detti "morti" (in realtà, ancora più vivi di noi in quanto sanno chi sono e possono esprimersi con minori costrizioni e limitazioni) e quali gli "angeli" e gli spiriti della natura. Dapprima parlavo apertamente di queste mie esperienze, fino a quando capii che queste erano del tutto mie particolari, non condivise dagli altri i quali, invece erano convinti io fossi "matto", "esaltato" o afflitto da allucinazioni e problemi psicologici. La mia prima lezione di sociologia, che ho poi insegnato per il resto della mia vita, fu di non parlare ad altri di cose che non hanno ancora vissuto in quanto sarebbe stato per loro impossibile capirle e, in più, avrebbero generato in loro aggressività e preoccupazione..

All'età di 15 anni per un periodo di circa due mesi e mezzo, ebbi un'altra esperienza molto forte che fu, allo stesso tempo, l'esperienza più bella e più brutta della vita vissuta fino ad allora. Presi coscienza, con una chiarezza e certezza incredibili, del mio *destino*, cioè di quello che ero venuto a fare su questa terra con la consapevolezza che se non avessi realizzato questo destino, non avrei mai potuto essere felice e "in pace con me stesso"! Allo stesso tempo ciò che ero venuto a fare in questo mondo mi sembrava "impossibile" da compiere, quindi mi creò parecchie angosce e tormenti. A livello concreto e pratico, la prima implicazione di ciò che avevo scoperto, era quella di dover vivere negli Stati Uniti in quanto solo lì avrei potuto realizzare ciò che ero venuto a fare in questo mondo. Questo non fu facile in quanto i miei genitori non erano assolutamente d'accordo e pensavano sempre di più che non ero una "persona normale".

Con l'aiuto del Cielo e con molta pazienza e determinazione, all'età di 17 anni riuscii a convincere i miei genitori a recarmi negli USA per un viaggio studentesco della durata di due mesi. Una volta arrivato negli Stati Uniti però decisi di rimanere e, dopo tante peripezie, riuscii prima ad entrare all'università di Denver e poi alla Columbia University. La mia grande aspirazione era di diventare un "maestro spirituale" e di creare un "ponte fra la scienza e la spiritualità" Dall'età di 19 ai 21 anni, incontrai tre persone, spiritualmente risvegliate, che divennero molto importanti per la mia Vita, dei veri "modelli" da emulare: una mistica autentica a Parigi, che divenne la mia "madre spirituale" per oltre 25 anni. Padre Pio a S. Giovanni Rotondo, che mi fece vivere esperienze molto forti che hanno segnato la mia vita... e risvegliato il mio interesse per la medicina olistica. Infine, un Conte polacco a New York che era allo stesso tempo un alto iniziato di una tradizione yoga ed un arcivescovo Ortodosso.

Più tardi incontrai anche Pitirim Sorokin, un grande sociologo russo-americano, che era anche un grande mistico. Avevo anche incontrato un premio Nobel in astrofisica, George Gamov, che mi fece entrare alla Columbia University all'età di 20 anni, anche lui un

autentico mistico. Infine, incontrai Roberto Assagioli a Firenze che mi trasmise le sue conoscenze e tecniche della Psicosintesi e, in più, ebbi il privilegiato di conoscere vari Santi, Saggi e Guaritori autentici in diverse parti del mondo (Europa, America, Africa e Medio Oriente). Appassionato di lettura, lessi anche molti libri sulla tradizione spirituale, sulle varie tradizioni esoteriche, così come sulle grandi religioni mondiali e la metafisica. Quindi, culturalmente possedevo un bagaglio di conoscenze piuttosto largo e svariato.

All'età di 23 anni, ebbi quello che chiamo un "incontro con il destino" o una vera "iniziazione", completa di "morte e resurrezione". Ossia, fui vittima di un gravissimo incidente di motocicletta nella zona Ovest degli Stati Uniti, che mi lasciò handicappato, incapace di camminare. Questo drammatico evento, comportò il mio rientro in Europa e mi causò la più grave "crisi esistenziale della mia vita"... grazie alla quale, però, mi misi a studiare e praticare la preghiera... Mi rivolsi alla preghiera non tanto per guarire perchè pensavo che ciò fosse impossibile, (le migliori autorità ortopediche americane, italiane, e svizzere avevano certificato che sarei rimasto per sempre handicappato)), ma per capire perchè quel "maledetto" (che poi divenne "benedetto") incidente mi era successo. A quell'epoca ero già convinto di due grandi verità... che mi aiutarono molto a superare la mia condizione. Primo, assolutamente niente succede in questo mondo senza una ragione, uno scopo, ed un valore. Secondo, quando una persona ha fatto tutto ciò che può senza ottenere risultati non le resta altro che salire ad un altro livello di coscienza.

Se mi era successo questo incidente che, in alcuni secondi, aveva cambiato tutta la mia vita e reso materialmente impossibile la realizzazione del mio destino, ci doveva pure essere una ragione ed uno scopo. Certamente non era successo a caso, ma dovevo scoprire il suo significato più profondo e perchè il Cielo aveva permesso che mi capitasse un evento del genere. La risposta a questi interrogativi poteva solo venire da un altro livello di coscienza diverso e superiore a quello nel quale funzionavo e mi esprimevo. Quindi la questione era: come trasformare ed elevare il mio stato di coscienza? Dopo l'incontro con Lydie (la mia madre spirituale), Padre Pio, e Thedotus de Witow (l'Arcivescovo Ortodosso) era molto chiaro per me che la risposta poteva solo essere la *preghiera*. Quindi rispolverai i miei appunti sulla preghiera, le varie teorie e strumenti ad essa collegati e mi misi a pregare, due, tre, quattro ore al giorno.

All'inizio e per circa ben sei mesi non successe nulla. Le mie preghiere rimasero senza risposta, mute e silenziose. Pregavo ma non vedevo nulla, non sentivo nulla e non succedeva nulla. Era come se facessi una specie di "ginnastica psicologica", mettendoci tutta la mia "buona volontà e tutte le mie conoscenze, però la preghiera continuava a rimanere inconscia e superconscia, ma non conscia. Siccome non potevo fare molto d'altro ed ero veramente disperato, continuavo a pregare anche senza speranza.

Fino a quando, circa sei mesi più tardi, qualcosa si mise in moto. Incominciavo a pregare e certe cose succedevano nella mia coscienza. Smettevo e nello stesso tempo anche questi fenomeni cessavano di manifestarsi come se ci fosse una connessione, un legame causale fra i due. È difficile descrivere a parole l'esperienza che cominciava a manifestarsi nel mio essere. Era come se una leggera pressione e tensione, una specie di corrente, sia calda che fredda, si mettesse in moto nella mia testa e poi nel mio cuore.

Queste nuove sensazioni avevano il pregio di vivificare ed intensificare molto la mia coscienza. Era come se i miei pensieri e la mia comprensione generale diventassero chiari, penetranti e globali, le mie emozioni erano amplificate ed intensificate... al punto in cui spesso, piangevo...In più, le mie energie vitali erano dinamizzate ed acquistavo un secondo e terzo "soffio" vitale. Mi chiesi allora se potevo "giocare": dirigere ed amplificare queste sensazioni e presto mi resi conto che ero in grado di farlo.

Poco a poco, incominciai ad accettare emotivamente la mia situazione di persona handicappata, accettai la volontà di Dio, qualsiasi essa fosse, e riuscii così a rilassarmi ed a trovare la pace interiore. Con questo riuscii anche a ritrovare la perduta sensibilità alle

mie gambe. Arrivato al punto di "equanimità", al "punto zero", dove potevo accettare ed essere contento della mia condizione e di ciò che mi accadeva, iniziai lentamente a guarire. Mi sottoposi ad esercizi di riabilitazione e nell'arco di circa 18 mesi, tornai a camminare e ad avere una vita normale.

La preghiera fu la mia terapia e l'agente di guarigione, ossia uno stato di coscienza superiore colmo di energie che prima non avevo. Ed allora capii: ciò che è impossibile per l'uomo può benissimo esserlo per Dio. Capii che se c'è un accordo tra la *volontà divina* (che agisce sempre per il meglio di tutti) ed il *destino* della persona, la preghiera può fare "miracoli" sia a livello psicologico che fisico. Queste sono state un'esperienza ed una lezione che non ho mai dimenticate!

Da questo punto in poi cioè dall'età di circa 27-28 anni, la preghiera è diventata una parte indispensabile della mia vita, il vero "cibo della mia anima" o coscienza superiore. È qualcosa che adopero ogni giorno, tanto per me quanto per gli altri, particolarmente quando mi trovo in situazioni difficili o se ci sono persone da aiutare. In questo modo, la preghiera è entrata a far parte della mia vita e per quasi 40 anni è diventata più importante del cibo che mangio. Se mi capita di non pregare, fatto che mi accade di tanto in tanto, sento subito la differenza. Posso ancora "funzionare" nel mondo, ma non sono più me stesso e manca qualche cosa di prezioso alla mia coscienza, energie e vibrazioni. È un pò come se la luce si spegnesse e l'ambiente diventasse freddo e morto.

Grazie alla preghiera, in 40 anni sono riuscito a non mancare mai ad un impegno importante, in qualsiasi parte del mondo dovessi farvi fronte! Se per caso mi ammalavo, soffrendo per esempio di un raffreddore, di un'influenza, infiammazioni o sindromi dolorose, grazie alla preghiera potevo ritrovare l'armonia interiore, rifocalizzare la mia attenzione e guarire in modo completo e molto rapido, a volte solo in alcune ore. In particolare, ho notato che la preghiera può alzare la mia temperatura fino a provocarmi una forte febbre e che mi dà una sensazione di leggerezza, come se perdessi peso. A livello psicologico, mi fa quasi subito ritrovare il mio equilibrio, l'abilità di far fronte e di accettare la situazione nella quale mi trovo e di non perdere mai la mia *joie de vivre* o la capacità di apprezzare e di ringraziare il Cielo per quello che sto vivendo. Quindi, non ho alcun dubbio che la preghiera agisce immediatamente sul livello energetico e vibratorio di una persona e che può trasformare la sua coscienza elevandola in un baleno. Per questo la preghiera è diventata così fondamentale per me, al punto da definirla come l'abilità più importante per sopravvivere e vivere bene nel 21° secolo!

Circa 30 anni dopo il mio incidente e la scoperta della preghiera, mi sono ammalato seriamente e per circa quattro anni e mezzo di *candida albicans*. Per la prima volta la preghiera non mi ha aiutato a guarire anche se sono sicuro che mi ha permesso di continuare a lavorare all'università e di compiere il mio lavoro spirituale, anche se con fatica e con dolori! Credo che dovevo imparare una lezione molto importante, ossia che *l'energia*, che mi dava la preghiera non bastava per guarire; per avere e recuperare una salute olistica, è molto importante anche *la materia*, che complementa l'energia.

Consultai circa una dozzina di medici di tre paesi diversi (USA, Italia e Francia) seguendo i loro consigli e terapie... che pur aiutandomi non mi guarirono del tutto. Poi, un giorno, "per caso" (che non è mai tale) trovai una pubblicità sull'*estratto della foglia di olivo*. Lo provai e guarii completamente. Ciò mi aiutò a capire che, anche se la preghiera innalza la coscienza e dà energia, non è una *panacea* in grado di guarire tutte le malattie quasi istantaneamente ristabilendo l'armonia interiore. C'è anche bisogno di elementi fisici in quanto abbiamo un corpo fisico nel quale vive la nostra anima ed il nostro spirito.

Per molti anni, dopo il mio incidente e la *full immersion* nella preghiera, ho coltivato una relazione privilegiata con la preghiera la quale, tramite varie esperienze personali, mi aveva portato a credere che ormai le malattie dei comuni mortali non potevano più affliggermi. Avevo, quindi bisogno di un'esperienza diretta che mi facesse capire quale

era la sua vera natura e funzioni. E la Vita, creata e governata dal Creatore, prima o poi e in un modo o nell'altro, ci offre proprio le cose, le esperienze in particolare, delle quali abbiamo bisogno per crescere e diventare pienamente *noi stessi!*

In quanto alla "pratica medica" esistono tre cose veramente semplici ma essenziali, che la preghiera può portare con sé come tre grandi regali che ci può dare. Questi sono:

Elevare il nostro livello di coscienza, almeno momentaneamente, in dimensione verticale e quindi darci una visione, un' intuizione, una percezione della nostra situazione che diventa più chiara, penetrante e percettiva.

Portarci emotivamente a ritrovare la pace, ad accettare ciò che prima non potevamo accettare, a trasformare emozioni negative in emozioni positive e quindi a ritrovare la motivazione, l'apprezzamento e la gratitudine per quello che viviamo.

Darci l'energia per riattivare non soltanto la nostra coscienza, ma anche e soprattutto la nostra *Vis Medicatrix Naturae*, il nostro sistema immunitario ed ormonale in particolare.

In sostanza questo significa portare *speranza* per la mente (testa), *motivazione* per le emozioni (cuore) ed *energia o vitalità* per la nostra volontà, per la nostra capacità di fare scelte e di agire; una trinità che, non mi stanco mai di ripetere, è veramente essenziale per guarire e vivere bene. Quando una persona, pur avendo fatto tutto il possibile si accorge che nulla più funziona, quando la speranza e la voglia di vivere sembrano spegnersi, quando tutti i rimedi e le terapie non danno più risultati, allora rimane sempre un'ultima cosa che si può fare: *pregare con tutto il nostro essere* (cuore, mente ed anima) per passare dalla dimensione orizzontale a quella verticale.

Se non altro, la preghiera porterà allora la pace, la serenità, l'accettazione della propria condizione e del suo sviluppo, con la fede che tutto quello che succede non è invano o frutto della cattiva sorte, ma ha un significato ed uno scopo che un giorno potremo scoprire e che ci renderanno migliori di quello che siamo ora. Forse ancora più importante, è capire che non esiste la nostra fine in quanto il nostro essere non può finire; esiste solo la Vita e la morte non è altro che un "passaggio" ad un'altra dimensione dove la Vita continua e può essere molto più armoniosa e gradevole di quanto lo fosse nel mondo fisico. Infine, la vera guarigione non è la rimozione dei nostri sintomi e dolori, ma il comprendere e l'accettare la volontà divina che opera sempre per il meglio di tutto e di tutti e quindi anche per il *nostro meglio!* La preghiera, quindi può portare un contributo, un regalo, senza paragone, alla pratica medica: la pace e la comprensione che vanno al di là della *comprensione umana* (di chi non l'ha vissuta)!

IV. TEORIA: La scienza e l'arte della preghiera

Arrivati a questo punto, dopo l'introduzione, i presupposti ed il mio vissuto personale della preghiera, possiamo incominciare a presentare ed articolare una *teoria* della preghiera e mettere le basi per creare una *scienza ed un' arte della preghiera* in quanto essa ha sia aspetti e principi universali che aspetti ed applicazioni strettamente personali, unici per ogni persona. Per creare questa "scienza ed arte della preghiera" possiamo e dobbiamo attingere a tutte le fonti culturali e storiche veramente valide: alle grandi religioni mondiali, la nostra in particolare, alla tradizione spirituale così come agli insegnamenti della metafisica, della psicologia, e dei grandi Santi e Saggi che l'hanno veramente studiata e vissuta.

In particolare, dobbiamo attingere alla nostra *esperienza vissuta personale* della preghiera che è la confluenza pratica di tutte le altre fonti. Dobbiamo convincere gli altri, in particolare i nostri pazienti, che tutto quanto abbiamo vissuto e realizzato, può essere

vissuto e realizzato anche da loro; ossia, dobbiamo offrire loro un "modello" vivente al quale possono aspirare e tendere. Innanzitutto, la preghiera presenta un enorme paradosso: milioni di persone pregano, ma non vedono niente, non sentono niente e niente cambia. Fanno un pò di "ginnastica mentale" o il loro "dovere religioso", niente di più!

Altre persone pregano e qualcosa succede a livello soggettivo, psicologico e personale. Infine, poche persone pregano e qualcosa succede e cambia non solo a livello soggettivo, psicologico, ma anche a livello obiettivo nel mondo. Come può la *stessa cosa* dare nessun risultato, solo un risultato soggettivo ed infine sia un risultato soggettivo che obiettivo? Troviamo la risposta a questo paradosso con l'analogia dell'Uomo Grattacielo": è il livello di coscienza e di essere della persona che determina se succederà qualcosa a livello conscio o no. Cambiando livello di coscienza, si cambia anche il modo nel quale la preghiera può operare e così cambiano i risultati che ci si può attendere. La grande domanda, ovviamente, è: come rendere la preghiera conscia, viva ed efficace con risultati che si possono provare e misurare? Questa la domanda fondamentale alla quale la "teoria" che propongo cercherà di rispondere. Questa "teoria" si basa sui seguenti sette punti particolari e specifici:

1. La natura della preghiera: che cos' è la preghiera?

La preghiera non è una psico-tecnologia atta a soddisfare i nostri bisogni e desideri, per darci ciò che il nostro ego desidera (e guai se lo fosse! Le disarmonie ed i conflitti che ciò creerebbe sarebbero ancora molto più grandi); invece, la preghiera è un processo psicospirituale con il quale possiamo trasformare ed elevare la nostra coscienza fino al punto in cui diventiamo consapevoli di quale sia la Volontà di Dio così da potere attuare la Sua Volontà e non quella del nostro ego. Questo è il punto veramente fondamentale da capire ed integrare bene in qualsiasi pratica della preghiera. In questo modo noi possiamo fare "il bene del tutto" e non solo gli "interessi della parte", creando armonia, giustizia e pace, ed avere tutte le forze del nostro inconscio così come le forze dell'universo che ci aiutano a realizzare questo "bene comune"! Purtroppo, poche persone sono consapevoli di questo ed adoperano la preghiera solo quando si trovano in circostanze disperate, quando vogliono qualcosa che non possono ottenere da soli, o quando hanno provato tutto e niente più funziona!

2. Quali sono le funzioni della preghiera: che cosa può fare la preghiera per noi?

La preghiera, ovviamente, non può darci cose materiali o appartenenti a questo mondo, che invece dobbiamo ottenere e conquistare noi stessi. Essendo un processo psicospirituale, la preghiera ha a che fare con energie, vibrazioni e stati di coscienza! Quindi ci può dare "cose spirituali": maggiore Vita ed energia, innalzare il proprio livello di coscienza o stato vibratorio, riconnetterci con la Realtà (tanto interna quanto esterna); può riconnetterci con l'inesauribile Sorgente di Vita, di Amore e di Saggezza che già si trova in noi, nelle profondità del nostro essere e nelle vette della nostra coscienza, ma che dobbiamo imparare a conoscere ed a "adoperare" se vogliamo beneficiare dei Suoi regali. Quindi, non ha senso chiedere direttamente salute, amore, soldi, potere, un buon lavoro, buoni amici, ecc. in quanto dobbiamo realizzare e manifestare queste cose con l'intelligenza, l'amore, e le energie che ci sono date.

Indirettamente però anche il chiedere queste cose con sufficiente "fede" (ossia, attenzione e concentrazione, amore e desiderio, volontà ed energia) può, di fatto, cambiare il nostro livello di coscienza e le nostre attitudini verso di esse. Con una maggiore comprensione, con una motivazione più forte e con un'energia più grande, possiamo agire in tale modo da realizzare e manifestare queste cose! Infine, esiste un altro aspetto "nascosto" della preghiera, ossia la capacità di *creare circostanze in modo consapevole*, ossia di manifestare ed oggettivizzare ciò che desideriamo e visualizziamo.

La preghiera lavora con le funzioni della psiche che chiamiamo "pensare, desiderare e volere". Queste funzioni hanno energie e forze in grado di creare "forme-pensieri" e "forme-emozioni" o "elementali" che poi tendono a manifestarsi sul piano fisico adoperando le forze e risorse del nostro conscio ed inconscio, così come quelle delle dimensioni invisibili della Realtà. La sociologia chiama questo "la profezia che tende ad auto-realizzarsi"; ossia, se credi in qualche cosa e se agisci di conseguenza creerai quello in cui tu credi! Quindi, *caveat emptor*, attento a quello a cui tu pensi, desideri, o di cui hai paura in quanto potrai manifestarlo e materializzarlo!

Infine e in conclusione, la preghiera o più specificamente, le energie e vibrazioni che mette in moto si manifestano, nella natura e coscienza umana su tre livelli e in tre modi differenti:

Attraverso il centro psicospirituale della testa come **Luce**: coscienza, conoscenza e comprensione

Attraverso il centro psicospirituale del cuore come **Fuoco**: amore, motivazione e desiderio

Attraverso i due centri psicospirituali delle spalle come **Forza**: volontà, energia e vitalità

In essenza, dunque, la preghiera è un processo psicospirituale che ci permette di "fare un bagno" nelle Energie superiori (che la Chiesa chiama "la *grazia*"); ossia nella Luce, Fuoco e Vita che vivificano e dinamizzano i più importanti attributi della nostra coscienza: la Saggezza, l'Amore e la Vita. Ecco, in poche parole quello che la preghiera ci può dare e può fare per noi! E quando ci rendiamo conto che questi attributi costituiscono la "ricchezza essenziale", allora potremo incominciare ad apprezzare la preghiera nel suo giusto valore. Oltre ad innalzare la nostra coscienza e livello vibratorio, la preghiera può anche *attivare la nostra intuizione e risvegliare la nostra coscienza spirituale*; questi sono i nostri prossimi passi nella nostra evoluzione e senza i quali diventa sempre più difficile e doloroso funzionare e sopravvivere nel mondo. Questa è la ragione per la quale considero la preghiera come l'abilità più importante per il 21° secolo!

3. Quali sono le preghiere più importanti ed efficaci?

La risposta è piuttosto confusa e paradossale in quanto non è tanto importante *quello* che si dice, quanto *come* lo si dice e *come* lo si fa, quindi la fede di una persona è il fattore fondamentale. Non sono le parole, i gesti, o il rito ad essere i più importanti in quanto questi sono solo un "contenitore" o un "supporto" per una energia e forza che devono manifestarsi e che possiamo chiamare la "fede" della persona. Questa fede, a sua volta, è una trinità che coinvolge la testa, il cuore, e l'anima di una persona; ossia la capacità di capire, di amare e di volere, quello che io chiamo i "muscoli della coscienza" e, specificamente, la capacità di concentrazione, meditazione, devozione e visualizzazione. Troviamo l'agente attivo e causale della preghiera nella forza evocatrice e vibratoria che una persona manifesta attraverso le parole pronunciate.

Tutte le religioni hanno le loro preghiere preferite, date e create da grandi Iniziati e persone spiritualmente risvegliate. Nella tradizione Cristiana, in particolare, abbiamo i Nomi di Potere del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo, di Gesù Cristo, Maria e dei Santi ed degli Angeli, il Padre Nostro, l'Ave Maria, l'Invocazione dello Spirito Santo, ecc. Anche voi potete crearvi una o più preghiere personali a condizione di usarle nel modo giusto e regolarmente. Qui, il fatto fondamentale è il grado di concentrazione ed attenzione, di significato, comprensione, amore e devozione che una persona è capace di dare ad ogni parola della preghiera usata. Si tratta di creare forme-pensiero che poi devono essere "caricate" per creare una riserva di Luce e di Energia da adoperare nel momento giusto!

Quello che ho finito per fare, nella mia esperienza personale, sia nel periodo della mia guarigione che in seguito e per il resto della mia vita, è stato di unire preghiere essenziali della mia religione (Segno della Croce, Padre Nostro, Invocazione allo Spirito Santo) con brevi preghiere ben focalizzate che mi sono create in modo tale da poterle adoperare in tutti i posti e in tutte le situazioni ma con livelli di intensità e di devozione differenti. Ho trovato questa "sintesi" molto pratica ed efficace in quanto le preghiere tradizionali hanno sia corrispondenze con i corpi energetici ed i loro centri psicospirituali che la possibilità di attingere a forme-pensiero collegate ad un enorme "serbatoio" di energia e vibrazioni superiori create da migliaia di persone che le hanno adoperate per secoli. Mentre, le semplici preghiere che mi sono create io erano fatte su misura per la mia personalità, bisogni ed aspirazioni.

La mia preoccupazione fondamentale è sempre stata quella di "crescere nella fede" piuttosto che trovare la "formula giusta". Quindi, per quanto vi riguarda, dovete sperimentare varie preghiere ed, innanzi tutto, adoperare e vivere alcune di esse per un periodo di tempo abbastanza lungo, tale da sperimentare empiricamente il loro impatto sulla vostra coscienza e nella vostra vita. È uno sforzo che vale veramente la pena e purtroppo non esistono "scorciatoie valide".

4. Quali sono i processi e gli elementi che possono rendere la preghiera conscia, viva ed efficace?

Questi, evidentemente, sono tanti, ma alcuni sono più importanti di altri. Innanzitutto, la preghiera, come quasi tutte le altre cose veramente importanti nella vita, è *una funzione del nostro livello di coscienza e di essere*. La sua definizione, visione ed impiego cambia in modo significativo con il cambiamento del livello di coscienza (vedi l'analogia dell'Uomo Grattacielo per maggiori dettagli). Sotto una certa soglia (specificamente quello che io chiamo il 4° livello o quello del "discepolo") la preghiera rimane inconscia, meccanica e senza risultati tangibili e misurabili, sopra quella soglia invece diventa conscia, viva ed "efficace" (ossia dà risultati tangibili e misurabili). Perché la preghiera riveli i suoi misteri e tesori e diventi "viva" è quindi necessario trasformare ed innalzare la propria coscienza per arrivare a livello **dell'anima**, al cui primo livello appartiene il "discepolo".

L'elemento essenziale della preghiera è quello che viene chiamata la "fede" (il grado di concentrazione e focalizzazione, la meditazione o comprensione del senso e significato di quello che succede, e la devozione o le emozioni e l'amore che una persona mette in quello che fa); in altre parole, è il contenuto *energetico e vibratorio* che una persona mette nelle parole e nei riti che adopera. La vera "crescita" e maturazione della preghiera sta proprio nello sviluppo e nella intensificazione della "fede" personale.

Poi viene l'interazione e l'unione dello *sforzo umano* (polarità maschile: la concentrazione, meditazione, devozione e visualizzazione che si possono porre nella preghiera adoperata) con la *grazia* (polarità femminile: la Luce, il Fuoco e la Vita che rispondono a questo "sforzo" e che scendono nell'essere e nella coscienza personale. È un fatto provato dall'esperienza di molte persone su un lungo periodo di tempo che la grazia risponde sempre allo sforzo umano, ma a *suo tempo* e non secondo quello dell'ego della persona!

5. Quale è il "segreto essenziale" della preghiera?

La preghiera ha un "segreto", una "chiave" fondamentale per diventare veramente conscia, viva ed efficace... che per quanto semplici siano da capire, sono invece difficilmente realizzabili. Questa "chiave" è di fare in modo che sia Dio, il Sè spirituale, il Pneuma (il Cristo come direbbe la Chiesa) a pregare in noi piuttosto che il nostro ego o personalità! Il nostro ego e personalità sono importanti come strumenti ma non sono il fattore determinante. Per adoperare un'analogia moderna e concreta: l'ego e la personalità sono come lo starter elettrico della nostra macchina, non il suo motore

propulsivo. Lo starter viene adoperato per fare partire il motore e non per far camminare la macchina che non andrebbe molto lontano!

La stessa cosa vale per la preghiera: possiamo e dobbiamo preparare i "canali" e mettere in moto le energie del Sè spirituale perchè queste possano scendere e manifestarsi nei nostri corpi energetici e nei loro centri psicospirituali. Questo ci permette, innanzitutto, di capire la Volontà di Dio per poi armonizzarci ad Essa e manifestarla sul piano fisico. Quindi, sia lo sforzo umano che la grazia sono necessari, ma solo quest'ultima, cioè le energie spirituali (Luce, Fuoco e Vita) sono l'elemento determinante.

Un'altra immagine ed analogia è quella dell'"Albero di Natale" che rappresenta, simbolicamente l'illuminazione dell'Albero della Vita e l'attivazione dei suoi centri psicospirituali. Quando la nostra Aura, i nostri corpi energetici ed i loro centri psicospirituali, (le candele) sono riempiti dalla grazia ed ogni centro viene attivato ed illuminato, allora noi diventiamo letteralmente, ma su piani che vanno oltre a quello fisico, un *albero di Natale illuminato*! Allora ci troviamo *coscientemente* "alla Presenza di Dio". Per raggiungere questo punto, deve essere attivato ed illuminato il centro del cuore, la "Rosa Mistica", tramite *l'amore*, che deve essere dato e ricevuto, per poter in seguito attivare ed illuminare tutti gli altri centri. In altre parole, la Luce (la grazia o le energie spirituali) deve scendere dal centro psicospirituale della testa (il superconscio) nel centro del cuore (il conscio) per potere così compiere il suo lavoro ed attivare tutti gli altri centri!

6. Disciplina ed allenamento preliminare.

Un minimo di lavoro umano e psicologico è assolutamente necessario per rendere la parte spirituale della preghiera viva e conscia. Come i Mistici hanno sempre affermato ed insegnato, "prima dell'unione mistica deve avvenire la santificazione e purificazione della personalità della persona". Su un periodo di oltre 30 anni, ho sviluppato ed adoperato un rituale olistico che ci può aiutare a svolgere questo lavoro psicologico preliminare per poi unirlo al lavoro spirituale vero e proprio, per ottenere così risultati consci, concreti e specifici. Ho chiamato questo rituale il "Generatore di Vitamine d'Amore", il "Cerchio di Luce", o "L'Arca di Noè" della nostra epoca. La fase umana, psicologica ha lo scopo di riequilibrarci, rilassarci e ricaricarci a livello fisico-vitale, emotivo-astrale e mentale, aiutandoci così ad esprimerci meglio ed in modo più completo ed efficace. La fase spirituale ha lo scopo di potere attivare la nostra intuizione, innalzare la nostra coscienza fino al punto in cui la nostra tradizione e religione (con i suoi simboli, miti e riti) possa "parlarci" di nuovo e rivelarci i suoi misteri e tesori, e permetterci di vivere la comunione cosciente con il Cristo, con la Sorgente inesauribile di Vita, d'Amore e di Saggezza che giace latente nel cuore del nostro essere e nelle cime della nostra coscienza.

7. Come integrare la preghiera nella nostra vita quotidiana: adoperarla tanto per noi stessi quanto per i nostri pazienti?

La preghiera e il risveglio della coscienza spirituale sono tanto una scienza quanto un'arte. Questo significa che esistono certi principi e leggi universali che possiamo studiare e che si applicano a tutte le persone, ma esistono anche aspetti "individuali e personalizzati" che si applicano solo ad un' "unica persona" che vive un' "unica e determinata situazione"; questa "unica situazione" è il risultato e la conseguenza dei bisogni, aspirazioni, valori e livello di coscienza di questa persona. Il primo punto fondamentale, qui è quello di **pregare regolarmente**, di trasformare la preghiera in un'abitudine giornaliera. La tradizione ci insegna che dovremmo pregare prima di alzarci al mattino per ottenere l'ispirazione, la motivazione e l'energia per vivere bene quella giornata. Poi, dovremmo pregare alla sera prima di addormentarci per passare in rivista e valutare la giornata che abbiamo avuto, quello che abbiamo fatto e quello che non abbiamo fatto, così da ripulire e purificare i nostri corpi energetici e i loro centri psicospirituali dall'inquinamento del mondo e del nostro stesso ego.

È anche consigliabile pregare a mezzogiorno o nel primo pomeriggio per fare un'importante "alternance" come direbbe il Dott. Jacques Peze. Dovremmo anche pregare quando siamo stanchi, confusi, esauriti o quando abbiamo bisogno di ispirazione, di motivazione e di maggiore vitalità; ma dovremmo anche pregare quando siamo veramente felici, rilassati e pieni di gioia e di gratitudine per quello che viviamo e proviamo. La Bibbia ed alcuni grandi Santi, arrivano fino al punto di consigliare di "pregare senza fermarci" per rimanere "alla presenza di Dio" o della Luce. Qui, ovviamente, non si tratta di ripetere le stesse parole senza fine (che sono solo uno "strumento" o un "mezzo"), ma di mantenere "accesa la croce di Luce" nella nostra aura così da potere far circolare la Luce nei nostri vari centri psicospirituali!

Ecco alcuni elementi molto importanti per sviluppare una "teoria integrata della preghiera" che ci permetterà poi di metterla in pratica e di capire un pò meglio, a livello razionale, ciò che la preghiera è e non è, ciò che può e non può fare per noi e quale è la sua dinamica psicospirituale. In quanto "l'energia segue sempre il pensiero" è molto importante, particolarmente quando siamo arrivati ad un certo livello di coscienza e di essere, diventare consci e capire ciò che facciamo e perchè lo facciamo anche se, ad un altro livello, ci si può aprire alla volontà divina e alla potenza dello Spirito Santo per diventare Loro strumento nel mondo senza preoccuparsi troppo di quello che si fa, del perchè e del come. La prima fase potrebbe essere la polarità maschile mentre la seconda quella femminile e per potere giungere alla piena attualizzazione del proprio potenziale, alla vera "santità" è fondamentale riuscire a funzionare sulle due polarità ed integrarle... a secondo delle circostanze.

V. PRATICA: Intuizioni e strumenti fondamentali.

Tutte le grandi preghiere della tradizione Cristiana (in particolare il Padre Nostro, l'Ave Maria, il Credo di Nicea, e le Beatitudini) così come quelle di tutte le altre tradizioni e religioni autentiche, create da grandi Iniziati e Santi, contengono, nella struttura interiore dei loro simboli e rituali i seguenti punti fondamentali:

Un sistema semplice, ma pratico di sviluppo spirituale e di realizzazione del Sè.

Un sistema cognitivo, o filosofia, della natura umana, della sua identità, origini, destino, ed attualizzazione.

Un insieme di esercizi psicospirituali il cui scopo è quello di risvegliare ed attivare i vari centri psicospirituali dell'Albero della Vita, di aprire certe "porte" e "stati" della coscienza e di stimolare certe energie e vibrazioni. Questo per arrivare gradualmente all'emergere della coscienza spirituale tramite una progressiva purificazione, consacrazione ed illuminazione dell'Albero della Vita e dei suoi centri.

Una matrice per formulare e realizzare i propri ideali: l'arte della creazione di forme-pensiero e forme-emozioni così come la loro proiezioni e realizzazione.

È fondamentale ricordarci che è solo pregando possiamo imparare a pregare (come dicevano giustamente i vecchi druidi ed i saggi francesi "c'est forgeant qu'on devient forgeron"). Ed è altrettanto importante ricordare che non sono tanto la preghiera e le sue parole a costituire l'elemento attivo e dinamico, quanto la *fede* della persona. Ogni preghiera, semplice o complessa che sia, può essere studiata ed adoperata nel modo seguente che include i seguenti sette punti fondamentali:

1. Scrivere la preghiera e meditare e riflettere su ognuna delle sue parole e simboli.
2. Sviluppare la volontà e il potere di concentrazione focalizzando la propria attenzione prima su un simbolo, poi su una petizione o formula della preghiera ed infine su tutta la preghiera.

3. Sviluppare il pensiero ed il potere di riflettere meditando prima su un simbolo, poi su una petizione o formula della preghiera ed infine su tutta la preghiera. Questo in modo tale da potere decifrare il loro significato interiore, le loro corrispondenze e le loro applicazioni pratiche. Tutti i nuovi significati, corrispondenze ed applicazioni pratiche devono essere scritti ed impressi nel subconscio della persona che prega.
4. Purificare, amplificare ed esaltare le emozioni e i sentimenti e rendere così la preghiera "conscia e viva" dirigendo tutto il proprio amore e sentimenti prima su un simbolo, poi su una petizione o formula della preghiera ed infine su tutta la preghiera. Questo per poter progressivamente generare ed esprimere un amore più grande per lo Spirito, il Pneuma e Dio, e per la Grande Opera.
5. Sviluppare e coltivare l'immaginazione e la visualizzazione visualizzando (lasciare che nuove immagini e simboli affluiscano nella nostra coscienza) prima un simbolo, poi una petizione o formula della preghiera ed infine tutta la preghiera.
6. Scrivere nel proprio "diario di lavoro" ed imprimere nella propria coscienza tutti i significati e le implicazioni ed applicazioni della preghiera scoperti in questo modo.
7. Infine, adoperare prima un simbolo o parola, una petizione o formula della preghiera e poi tutta la preghiera utilizzando i muscoli della coscienza che chiamo la concentrazione, la meditazione, la devozione e la visualizzazione nella forma di *invocazione diretta verso l'alto*. Poi aspettare che giunga una "risposta", una controparte, che viene chiamata tecnicamente *l'evocazione*. Infine, scrivere e ricordarsi di ciò che è successo, dell'esperienza vissuta.

Questi esercizi psicospirituali pratici che culminano nel processo di *invocazione ed evocazione* (domanda umana, psicologica e risposta spirituale) possono essere adoperati per se stessi o per altri; per uno scopo specifico e generico ed in particolare per risvegliare ed attivare un preciso centro psicospirituale od anche tutto l'Albero della Vita. Le loro implicazioni ed applicazioni sono praticamente senza fine e si approfondiscono nella misura in cui il lavoro evolve e giunge a stadi più avanzati.

Le facoltà, i poteri e gli stati di coscienza realizzati in questo modo possono essere adoperati per *l'adorazione di Dio* così come per il *servizio verso altri esseri umani*; per uno sviluppo psicologico così come per uno sviluppo spirituale, per attività profane o sacre. Se vengono adoperati abbastanza a lungo e con perseveranza potranno gradualmente portare allo sviluppo di una nuova personalità, di una nuova coscienza e di una nuova vita che avranno un impatto profondo su tutte le proprie relazioni ed attività. Dopo un certo periodo di tempo ed esperienze che variano a secondo di ogni persona, questo tipo di lavoro porterà all'illuminazione spirituale autentica e *all'unione con Dio*, cioè al conseguimento delle grandi finalità della vita sulla terra ed alla realizzazione del destino di ogni essere umano.

Modello di come adoperare la preghiera ed esempi concreti: Il Segno della Croce, l'Ave Maria e il Padre Nostro.

Tenendo a mente le intuizioni e i presupposti dell'analogia Macrocosmo-Microcosmo, della natura ed impiego dei Simboli ed Archetipi, dell'immagine dell'Uomo Grattacielo e dell'utilizzazione dei Muscoli della Coscienza (per maggiori dettagli vedi "Medicina e Spiritualità", "La Preghiera, Strumento di Guarigione" e "La Priere: Voie royale de la Tradition Chretienne") possiamo ora sviluppare un *modello operativo* della preghiera conscia, viva ed efficace che potrà in seguito essere applicato a qualsiasi preghiera di qualsiasi tradizione religiosa e spirituale.

N.B. Nella costruzione di un "modello della preghiera" e negli esempi concreti dati, ho attinto agli insegnamenti ed ai riti della Chiesa Ortodossa, molto vicina alla tradizione Cattolica Romana, ma più mistica ed in sintonia con la "scienza spirituale" emergente (per maggiori dettagli vedi "La Casa della Scienza e il Metodo Scientifico") come punto di riferimento.

Il Segno della Croce viene adoperato toccando la nostra fronte, il nostro cuore, la nostra spalla destra e poi quella sinistra vibrando le parole, "Gloria al Padre, al Figlio e allo Spirito Santo". Ora sui piani sottili, nei nostri corpi energetici esistono centri psicospirituali proprio intorno alla nostra testa, al nostro cuore e alle nostre spalle (vedi l'Albero della Vita per più ampi dettagli). Non è a caso che la mano del devoto debba toccare questi centri sui quali contemporaneamente debba focalizzare la sua attenzione, i pensieri ed emozioni; tutto ciò ha lo scopo di risvegliarli, attivarli ed illuminarli, per portarli al loro massimo livello di funzionamento attuale.

Infatti, le parole "gloria" significa Luce, il "Padre" è la parte del Pneuma collegata al centro della testa (il superconscio) che irradia Luce: coscienza, comprensione e saggezza. Il "Figlio" è la parte del Pneuma collegato al centro del cuore (il conscio) e che irradia Fuoco: amore, emozione e motivazione; mentre la "Spirito Santo" è la parte del Pneuma collegato ai centri della spalla destra e sinistra (la realizzazione di questa consapevolezza) e che irradiano Vita: volontà, vitalità, ed energia creatrice. Questo semplicissimo rituale, antico come il mondo e che troviamo in diverse versioni in tutte le tradizioni spirituali e religiose, ha come scopo di risvegliare, attivare e vivificare le tre qualità ontologiche di Dio e dell'Uomo: la Coscienza-Saggezza, l'Amore-Desiderio e la Vita-Volontà. Queste costituiscono la vera "ricchezza essenziale" dell'uomo e ciò che tutti, coscientemente o inconscientemente desiderano e cercano nella vita. Infatti, lo scopo della vita sulla terra è proprio quello di sviluppare ed amplificare queste tre qualità!

Senza Coscienza-Saggezza, Amore-Desiderio e Vita-Volontà, non possiamo fare **nulla**, mentre più sono attive e risvegliate in noi, meglio possiamo svolgere i nostri compiti e vivere le nostre esperienze! Quindi, il Segno della Croce è il primo rituale che facciamo quando vogliamo pregare ed anche l'ultimo, il modo di "finire e completare" qualsiasi preghiera. Questo perchè è nello stesso tempo, un modo, semplice ma efficace, per **aprire e chiudere** la nostra sensibilità così come i centri psicospirituali. È la password, per adoperare una parola moderna dell'informatica, per "aprire e chiudere" i nostri centri psicospirituali e la nostra focalizzazione e sensibilità interna! Quindi, è importantissimo svolgere questo rituale regolarmente e farlo diventare cosciente, vivo ed efficace.

La prima formula o petizione dell'Ave Maria è la frase "Ave Maria Piena di Grazia". Qui si tratta di riflettere e meditare sui simboli Ave, Maria e Grazia. "Ave", in latino, significa "ti saluto" e ti saluto implica il dirigere tutta la propria coscienza, attenzione e concentrazione, su Maria. Maria ha tanti significati, implicazioni ed applicazioni, ma nel microcosmo si riferisce alla nostra **anima** che dà nascita alla coscienza Cristica e che si manifesta come la nostra Aura o vestito di Luce (corpo eterico, astrale, mentale e spirituale). E come abbiamo già visto, la "grazia" è l'energia spirituale, la Luce.

Quindi la prima formula o petizione dell'Ave Maria, preceduta da tre Segni della Croce, è un modo, molto semplice ed efficace, per riempire lentamente di Luce tutta la nostra Aura dalla testa ai piedi... Questa è la condizione *sine qua non* perchè la coscienza Cristica si risvegli e si manifesti nel nostro cuore e nella nostra coscienza. L'Ave Maria completa è quindi un esercizio iniziatico per fare nascere il Cristo, la coscienza Cristica, scopo ultimo e fondamentale della nostra incarnazione sulla terra, nel nostro cuore e nella nostra coscienza a livello *conscio*! Questo significa che l'unico modo nella religione Cristiana per arrivare al Cristo è quello di passare per Maria....

Il Padre Nostro contiene 7 petizioni o formule. Ne analizzeremo due per completare i nostri esempi pratici e il modello. La prima petizione che vibriamo dopo avere tracciato i tre Segni della Croce è: "Padre Nostro che sei nei Cieli". Qui, i due simboli od archetipi fondamentali sui quali dobbiamo meditare e decifrare sono "Padre" e "Cieli". Il "Padre" è la nostra fonte creatrice e sostenitrice che ci ha dato e ci mantiene in vita.. Questo è lo Spirito che in noi è il Pneuma, la scintilla divina, o il Sè spirituale, la Fonte essenziale della Vita, dell'Amore e della Coscienza-Saggezza, il vero Sè profondo così come la nostra identità più grande e completa. La parola "Cieli" ha pure vari significati: lo spazio intorno alla terra, il posto dove andremo quando moriremo... se abbiamo vissuto una vita in

armonia con le leggi e la volontà divina, ecc. Ma in Greco la parola "ouranos" significa anche il **superconscio**, uno stato di coscienza che già si trova in noi ma del quale non siamo ancora consapevoli!

Questa formula, quindi ha come scopo quello di dirigere tutta la nostra attenzione, pensieri ed emozioni sulla sorgente creatrice e sostenitrice del nostro essere e sulla sorgente inesauribile di Vita, d'Amore, e di Coscienza-Saggezza che si trova già in noi ma non a livello cosciente, bensì **supercosciente**. Tutto ciò ha tanti significati, implicazioni ed applicazioni, ma, essenzialmente, vuol dire che non troveremo mai la sorgente creatrice e sostenitrice del nostro essere così come la fonte inesauribile di Vita, Amore e Saggezza., fino a quando li cercheremo solo a livello conscio e con il nostro attuale livello di coscienza! Per far ciò essenziale innalzare il nostro livello di coscienza ed entrare nel superconscio per renderlo conscio. Allora nel modo più spontaneo e naturale, scopriremo il nostro "Padre" spirituale...

La seconda formula che cercherò di analizzare con voi, la quinta del Padre Nostro è: "Dacci oggi il nostro pane quotidiano" dove il simbolo fondamentale è il "pane quotidiano". Questo simbolo ha due significati essenziali: uno a livello orizzontale e l'altro a livello verticale. A livello orizzontale, il "pane spirituale" è nient' altro che **l'esperienza umana**, l'unica cosa che ci può veramente fare crescere, maturare ed evolvere. Ora Dio ci dà questa "esperienza umana" automaticamente anche se non la chiediamo esplicitamente ogni giorno, dal momento in cui ci risvegliamo fino a quello in cui ci corichiamo. Il punto cruciale è: come percepiamo, definiamo e reagiamo a questa esperienza, che, a sua volta dipende dal nostro livello di coscienza ed evoluzione.

In dimensione verticale, invece, questo "pane" è **la Luce**, l'energia spirituale, che ci permette di percepire, definire e reagire alla nostra esperienza umana su vari livelli di coscienza. Questa Luce è presente ovunque, ma ad un alto livello vibratorio e di coscienza e bisogna *chiederla, invocarla, invitarla* in quanto non ci è data automaticamente, ma aspetta che noi siamo pronti a riceverla, consapevoli di essa e desiderosi di lasciarla entrare nella nostra coscienza ed essere (nel nostro Albero della Vita e nei suoi centri psicospirituali). Questa formula quindi, con il gioco delle polarità (femminile e maschile), dinamizza e ci mette a disposizione le due cose più importanti per la nostra crescita ed evoluzione: *l'esperienza umana* e *l'energia spirituale*, quello che ci è dato incondizionatamente (ma che va interpretato ed integrato) e quello che ci è dato condizionalmente (che dobbiamo chiedere e per il quale ci dobbiamo preparare gradualmente).

Questi piccoli esempi ed il "modello" concreto che vi ho illustrato, si riferiscono sia alle tre preghiere e rituali citati che a tutte le preghiere in genere. Ci indicano anche tutto il grande lavoro e la lenta preparazione che dobbiamo intraprendere per rendere la preghiera conscia, viva ed efficace, con risultati soggettivi ed, un giorno anche oggettivi, misurabili e riproducibili. Questo perchè la preghiera non è il privilegio di pochi ma l'eredità di tutti! Si basa su certe leggi, principi ed energie che ancora non conosciamo bene ma che possiamo scoprire ed imparare ad utilizzare per la nostra crescita e benessere così come per quelli degli altri. La preghiera è come una miniera che contiene grandi tesori e misteri, ma una miniera che deve essere "esplorata", "scavata" ed "utilizzata" per essere apprezzata e per godere dei suoi tesori. Questo è il Grande Lavoro che attende tutti quanti noi nell'epoca in cui viviamo, ma, in particolare, attende proprio voi che leggete questa relazione o capitolo!

In sintesi e in conclusione, direi che per praticare, vivere, e scoprire i tesori ed i misteri della preghiera è veramente essenziale conoscere la natura umana così come la struttura e le funzioni della psiche; sviluppare ed adoperare quello che chiamo i "Muscoli della Coscienza" (in particolare la concentrazione, la meditazione, la devozione, la visualizzazione e l'invocazione-evocazione). È essenziale unire lo sforzo umano, psicologico alla grazia spirituale, il silenzio e la teurgia, e renderci conto che la preghiera è il cibo della nostra anima nello stesso modo in cui il cibo fisico, l'interazione e gli

scambi umani sono il cibo del nostro corpo e della nostra psiche o coscienza umana (per maggiori informazioni vedere "Medicina e Spiritualità", "La Preghiera, Strumento di Guarigione" e "La Priere: Voie royale de la Tradition Chretienne").

VI. APPLICAZIONI: Pratica Medica.

La preghiera così come qualsiasi altro processo o esercizio psicospirituale ha un profondo impatto sulla nostra *coscienza* e quindi su *ogni aspetto* della nostra vita, salute, guarigione, lavoro, studio, relazioni umane, ricreazione e vita spirituale. Quello che a noi interessa particolarmente è, ovviamente, l'applicazione della preghiera nella pratica medica, ma da questa è possibile estrapolare altre implicazioni per il nostro benessere e vita in generale. Di nuovo, quello che conta è conoscere certe leggi, principi ed energie dalle quali estrarre un "modello" o strumento pratico che possa fare una differenza soggettiva ed obiettiva, concreta e misurabile. Ma è fondamentale ricordare che la dimensione spirituale e la preghiera possono essere applicate ed integrate in tutte le discipline accademiche e in tutti i settori della nostra vita sulla terra.

La preghiera, come ricorderete, è un *processo psicospirituale* il cui scopo fondamentale è quello di trasformare ed elevare la nostra coscienza, energie e vibrazioni per avere accesso alla dimensione spirituale, per capire ed armonizzarci con la Volontà di Dio (del nostro Sè spirituale) così da poterla realizzare ed incarnare nel nostro essere e nella nostra vita. Per adoperare un'immagine ed analogia, la preghiera è il processo che ci aiuta a salire da un piano del grattacielo umano ad un piano superiore dal quale la vista, l'aria, il vento (ossia, la nostra coscienza, le nostre energie e vibrazioni) sono differenti e ci danno accesso a possibilità che non esistevano sui piani inferiori.

Specificamente, la preghiera ha un impatto (psicologico, energetico e vibratorio) diretto e specifico sulla nostra *salute* (come preservarla e rinforzarla) e sul processo di *guarigione* (come attivarlo ed accelerarlo). Questo in quanto agisce sulla *Vis Medicatrix Naturae* (ossia sul nostro sistema immunitario, ormonale, nervoso e circolatorio) che è l'unica e grande forza guaritrice. Vi dò un esempio concreto: un giorno del dicembre 2003, prima di partire per l'Italia, mi ammalai di una brutta influenza che mi causò una febbre che raggiunse i 38.8°! Come eliminare questo problema in meno di 24 ore era la mia grande sfida umana e medica. Con l'aiuto ed il consiglio di due amici, presi due rimedi omeopatici ed in più le "erbe dello svedese"; non presi invece l'aspirina che, come mi consigliarono, tenni in tasca per precauzione, ma non nel mio stomaco....almeno per le prime 24 ore.

Fortunatamente vinsi la sfida, arrivai in Italia sano e salvo e molto entusiata dei risultati offerti da questa terapia naturale, semplicissima e molto poco costosa. Quando raccontai e discussi ciò che avevo vissuto ad alcuni amici medici, questi mi dissero subito: non credere, Peter, che questa terapia funzioni così bene con tutti. Ha funzionato molto bene per te perchè hai una *grande vitalità* (frutto delle preghiere che dico ogni giorno). Nel tuo caso possiamo fare l'ipotesi che quasi tutte le terapie e i rimedi consigliati avrebbero funzionato, mentre per altre persone con un livello di vitalità più basso ci sarebbe voluto più tempo o, forse, non avrebbero funzionato!

Oltre ad elevare lo stato di coscienza, il livello energetico e vibratorio della persona (che hanno un impatto diretto ed immediato sulla *Vis Medicatrix Naturae*), la preghiera conduce anche alla *pace* interna, alla *serenità* e alla *gioia* che a loro volta hanno un impatto sulla *Vis Medicatrix Naturae*. In occasione dell'influenza di cui vi ho appena parlato, ricordo che il mio amico psichiatra Jacques Peze di Parigi mi disse anche: "Peter, fai uno sforzo per arrivare in Italia (a condizione di non avere più di 38° di febbre al momento della tua partenza) perchè dopo sarai così contento di essere arrivato a destinazione che il tuo inconscio (leggi: sistema immunitario) farà un grosso sforzo per

guarirti. Mentre se rimani in America per curarti sarai così triste e demoralizzato che il tuo inconscio ti abbandonerà al tuo destino e la guarigione sarà molto più lenta e lunga.

Gli antichi saggi ed alchimisti parlavano spesso della "Pietra Filosofale, dell'Elixir Vitae, e della Panacea" che erano i tre risultati e realizzazioni della Grande Opera o *Magnum Opus*. Ora che cosa è la "Panacea" se non la "medicina universale che guarisce tutti i mali e le patologie", che tanti, per molto tempo, hanno cercato e che, purtroppo oggi sono male interpretati. Infatti, oggi sono relegati nel campo della superstizione, oppure sono tacciati di essere fasulli se non un imbroglio perchè enumerano troppi vantaggi e benefici. La vita e ciò che ho vissuto mi hanno convinto che questa favolosa (da "favola"!) medicina e rimedio esistono e non sono altro che la "grazia" (la Luce o l'Energia Spirituale) a livello spirituale e *la joie de vivre*, la vera felicità che viene dal cuore a livello psicologico! Questo è proprio ciò che la preghiera offre (con la capacità di apprezzare e ringraziare il Cielo per quello che si vive) oltre che elevare il livello di coscienza, di energia e di vibrazione della persona.

Infine, la preghiera ha un altro enorme beneficio e vantaggio: quello di potere attivare *l'intuizione* e di *risvegliare la coscienza spirituale* di una persona, l'unica che possa aiutarla a risolvere "l'enigma della Sfinge" (ossia il problema dell'identità, delle origini, del destino e del dovere da compiersi in questo mondo) quando giungerà il momento in cui il suo inconscio le proporrà questa sfida! Ed io sono convinto che questo antico mito greco incorpori una grande verità e principio applicabili a tutti gli esseri umani quando giungono ad un certo livello di coscienza e di evoluzione.

In sintesi e in conclusione, la preghiera conduce la persona ad un importantissimo punto di *equanimità* (al "punto zero" fondamentale in fisica) nel quale si è veramente pronti e capaci di accettare la Volontà di Dio qualsiasi essa sia, soprattutto con il proprio cuore (le emozioni) e non solo con la mente e la volontà. Dico questo non in un senso fanatico o ideologico, ma con la profonda realizzazione e con l'esperienza personalmente vissuta che la "Volontà di Dio" è, a lungo termine, decisamente la migliore sia per la singola persona che per la generalità degli uomini. Quindi, non esiste *esperienza umana*, anche quella più difficile, dolorosa, ed incomprensibile dalla quale non si possa trarre qualcosa di positivo e, grazie ad essa, diventare più grandi di quanto eravamo prima. Questa consapevolezza, toglie un enorme peso dalle "spalle" e dall'inconscio della persona che vive un'esperienza penosa di malattia; libera in lei preziose energie, la rilassa e l'aiuta ad aprirsi consentendo a queste energie di compiere il loro lavoro: guarire la persona e renderla felice!

Quindi, è essenziale che il medico impari a pregare e lo faccia personalmente (per sé e per i suoi pazienti) che aiuti i suoi pazienti ad imparare a pregare ed a farlo regolarmente. Nel caso in cui il paziente non ha ancora raggiunto il livello di coscienza in cui la preghiera e la dimensione spirituale abbiano un significato, oppure che non sappia o non sia interessato a pregare, allora occorre mobilitare uno o più gruppi di preghiera per aiutarlo. Pregare è particolarmente importante nel momento di fare degli esami medici, di iniziare una certa terapia o di subire un'operazione in quanto attiva *l'intuizione* sia del medico che del paziente e pone nuove energie a disposizione del paziente affinché riesca a prendere le giuste decisioni ed a godere di un più rapido processo di guarigione.

N.B. Prima di concludere questa discussione ed il nostro sesto punto è molto importante notare che la preghiera ha a che fare con *l'energia e la coscienza* e non con la *materia*, ugualmente molto importante. È possibile e probabile che in molti casi, l'energia, la gioia, l'accettare e l'esprimere gratitudine non bastino, ma si rendano necessari anche apporti *materiali* come il cibo o rimedi fisici. Questa fu la mia scoperta quando soffrì di *candida albicans*. Fino ad allora, cioè per circa 30 anni, l'impiego della preghiera e dell'energia mi aveva donato successi incredibili, al punto tale da giungere a credere che da sole bastassero a risolvere in *qualsiasi caso* i problemi di salute, mentre la materia non era così importante. Invece, compresi che affinché il nostro corpo e la nostra psiche possano

guarirsi ed autoguarirsi da tutte le malattie, conosciute e sconosciute, è fondamentale integrare ed agire sia con *l'energia* che con la *materia!*

VII. CONCLUSIONE

Non ho nessun dubbio che la preghiera sia, indiscutibilmente, l'abilità più importante da studiare ed imparare per sopravvivere e per realizzare il proprio destino e compito nel 21° secolo. Se avessi la scelta di imparare qualcosa o la necessità di portare una *sola cosa* con me, per un viaggio molto importante od anche per il resto della mia vita, sceglierei senz'altro la *preghiera!* Qual è il motivo che mi spinge ad affermazioni così categoriche? Esiste una confluenza di vari fattori, a veri livelli, che, indipendentemente gli uni dagli altri, mi hanno condotto a questa conclusione. Innanzi tutto la mia vita ed esperienza personale: la preghiera mi ha letteralmente ridato la vita e la salute prima ancora che avessi incominciato a viverla da adulto. Da quando la impiego e fino ad ora, mi ha dato una qualità di vita, di salute, di coscienza, di creatività, di insights e di gioia che non avrei mai avuto senza di essa.

Ma non sono solo criteri personali e soggettivi ad avermi condotto a questa conclusione, esistono anche parecchi altri fattori generali ed obiettivi. Durante la mia vita, ho visto tante persone, di tutte le culture, razze, religioni, livelli di coscienza ed istruzione beneficiare in vari modi, significativi e misurabili, della preghiera, anche se per molte persone questa rimane puramente a livello inconscio e meccanico. A livello teorico e secondo una prospettiva generale, basata su una teoria della natura umana, su un modello della psiche e su considerazioni riguardanti la nostra epoca e le sue caratteristiche più importanti e distintive, possiamo dire quanto segue:

1. Oggi passiamo dall'era dell'avere all'era dell'essere, da una focalizzazione e priorità data *al mondo* (alla dimensione esterna) a quella data *all'uomo* (alla dimensione interna). Passiamo dalla materia allo spirito, dalla polarità maschile a quella femminile. In poche parole passiamo dal privilegiare la dimensione *orizzontale* al privilegiare, invece, la dimensione *verticale*. Questo significa che
2. Dobbiamo unire il *laboratorio* all'*oratorio*, cioè lavorare anche su *noi stessi*, sulla nostra crescita, l'attualizzazione del nostro potenziale e facoltà, sulla trasformazione della nostra coscienza, sullo sviluppo dei nostri corpi energetici e l'attivazione dei loro centri psicospirituali; quindi, non solo nel costruire macchine sempre più sofisticate e nell'elaborare e produrre terapie e rimedi sempre più complessi, costosi e pericolosi. In parole povere, dobbiamo renderci conto che il più grande strumento di guarigione è il *medico stesso*, la persona con tutto ciò che irradia e trasmette e non le sue macchine, le sue tecniche e rimedi.
3. La preghiera è fondamentale in quanto ci riconnette con la Realtà (interna ed esterna), con noi stessi e con il mondo nel quale viviamo.
4. Nutre letteralmente la parte più profonda ed importante del nostro essere—la nostra *anima* così come il cibo nutre il nostro corpo e l'interazione umana ed i suoi scambi alimentano la nostra coscienza.
5. Ci aiuta a creare un "canale", una "connessione cosciente" con il Pneuma, la nostra scintilla divina, il Cristo interiore o la fonte inesauribile di Vita, di Amore e di Saggezza.
6. È la più alta e profonda sorgente e forma di Vita e di energia che esiste, capace di vivificarci e renderci più **vivi** a tutti i livelli della nostra coscienza e del nostro essere.
7. Tocca ed attiva la nostra "ricchezza essenziale", i nostri attributi ontologici che rispecchiano quelli di Dio; ossia la capacità **di capire, di amare e di creare**.
8. La preghiera ci aiuta a comprendere ciò che è incomprensibile, ad accettare ciò che è inaccettabile, a fare ciò che è impossibile; ossia, a passare dalla dimensione orizzontale a quella verticale.
9. La preghiera rifocalizza e ridirige la nostra coscienza dal nostro io al nostro Sè, dal nostro ego e dalla nostra volontà a quella di Dio.

10. Come tale la preghiera ci fa un regalo straordinario, quello dell'**armonia** in tutte le cose; ossia la giusta misura, la giusta proporzione, la giusta distanza ed il giusto "timing".

Quindi la preghiera non solo attiva e dinamizza la nostra *Vis Medicatrix Naturae* per preservare e rinforzare la nostra salute olistica e per sostenere ed accelerare la guarigione (che sono il dominio della salute e della medicina), ma ci aiuta anche a crescere, a scoprire chi siamo veramente e cosa siamo venuti a fare in questo mondo. Ci aiuta a svelare e realizzare il nostro destino e compito in questo mondo, vivificando le più importanti funzioni della nostra psiche, aiutandoci a trovare l'armonia interna ed esterna e quindi la *joie de vivre*, la vera firma della saggezza autentica e della maturità. In poche parole, la preghiera è uno dei più grandi doni di Dio e l'abilità essenziale da sviluppare ed adoperare nella nostra epoca., da integrare nella nostra filosofia ed arte di Vita. Il mio augurio è che tutti quanti voi possiate scoprire con una vostra personale esperienza, ciò che la preghiera è veramente, che possiate adoperarla nel migliore modo possibile per diminuire la sofferenza e la patologia ed aumentare la salute e la gioia che sono la nostra vera eredità e destino!

Peter Roche de Coppens, Ph.D.

*Peter Roche de Coppens ha dedicato gli ultimi cinquant'anni della sua vita agli studi di spiritualità, al risveglio della consapevolezza spirituale, all'educazione e alla salute olistica. Grazie alla preghiera è guarito da una grave ferita causata da un incidente. Attraverso la sua esperienza personale, che ha cambiato il corso della sua vita, ha imparato che il prossimo grande passo qualitativo in medicina e nella tutela della salute, è l'integrazione della dimensione spirituale. Ha pubblicato diversi testi, tra cui « Medicina e Spiritualità: incontro del secolo » con Il Caduceo Edizioni; « La famiglia spirituale nel XXI secolo » con Anima; « Vivere sani in un mondo malato » con L'età dell'acquario; « Vitamine d'amore - Nutrimento energetico » con l'Istituto delle Motivazioni; « Iniziazione al terzo millennio » con l'Istituto delle Motivazioni.
Sito web: www.cittadinocanadese.com/dr_decoppens.html*