



Barbara Wren

il nostro
RITORNO
ALLA LUCE

Nuove strade della guarigione interiore

Ricevere ed emanare luce,
abbattere i livelli di stress,
sconfiggere le paure

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Barbara Wren

Autrice del best-seller **Cellular Awakening**

IL NOSTRO RITORNO ALLA LUCE

Nuove strade della guarigione interiore

Indice

Introduzione - Il nostro posto nell'universo	9
Parte I - IL NOSTRO CORPO DI LUCE.....	17
Capitolo 1. Una manifestazione di luce.....	19
Capitolo 2. Preconcepimento, gravidanza e nascita	27
Capitolo 3. Dall'infanzia alla pubertà e oltre.....	37
Capitolo 4. Comprendere cos'è che ci guarisce.....	53
Capitolo 5. La pandemia tubercolare	61
Capitolo 6. Altri esempi di ereditarietà tubercolare.....	71
Capitolo 7. Lo stress di non essere chi realmente siamo	81
Parte II - ILLUMINAZIONE	89
Capitolo 8. Luce, risonanza e malattia: un nuovo paradigma.....	91
Capitolo 9. Riconnettersi alla consapevolezza.....	99
Capitolo 10. Come illuminare la mente, il corpo e il pianeta.....	111
Capitolo 11. Una nuova via verso la salute	127
Conclusione - Tornare alla luce.....	141

Appendice - Le tecniche	145
Spazzolare la pelle	149
Doccia scozzese	151
Bagno caldo e freddo	153
Bagno caldo, bendaggio freddo	157
Semicupio	160
Bagno con sali inglesi.....	162
Pediluvi e bendaggi.....	165
Bendaggio freddo per i piedi	168
Impacchi con olio di ricino	169
Enteroclistmi	172
Irrigazioni intestinali	187
Urinoterapia	190
Glossario	197
Lecture consigliate.....	201
Nota sull'autrice	203

Introduzione

Il nostro posto nell'universo

Immagina una matrice di energia che interseca lo spazio-tempo intorno a te, che ti attraversa e collega la Terra ai cieli sopra di noi e oltre: una matrice energetica per mezzo della quale tutte le cose sono connesse. Immagina il tuo corpo nel suo viaggio attraverso la vita, soffuso e circondato da questa energia. Immaginalo come un veicolo: un veicolo in cui *tu* stai viaggiando.

Sono affascinata dalla questione di come possiamo badare a noi stessi mentre ci facciamo strada in questo mondo, unici e tuttavia connessi all'universo intero. Come possiamo nutrirci? Come possiamo educare noi stessi in tutti gli aspetti della nostra vita? Come possiamo esprimere pienamente la nostra essenza?

Veniamo in questo mondo meraviglioso con tutto il necessario per essere le persone che siamo. Ma per esprimerci completamente dobbiamo avere un chiaro legame con l'universo. Ciò significa mantenere il nostro veicolo in ottima forma sia come ricevitore che come trasmettitore di luce. Questo è il modo in cui siamo connessi alla saggezza universale che ci circonda.

Nel mio precedente libro, *Cellular Awakening*, ho spiegato come il corpo contenga, immagazzini e generi luce, e quale sia il ruolo svolto dal DNA nel personalizzare la luce dell'universo. Il DNA è in effetti un'espressione di luce alla base della nostra natura di esseri luminosi. Quando siamo a nostro agio con noi

stessi e nella giusta posizione nel cosmo, e quando ci nutriamo correttamente, il nostro corpo attira la luce e irradia la piena manifestazione di ciò che siamo.

Tutto nel nostro universo è energia, e ogni forma di energia ha una risonanza. Ciascuno di noi ha una particolare risonanza. Inoltre, viviamo sotto l'influenza di straordinarie energie e vibrazioni in condizioni che cambiano continuamente. Quando ci inseriamo nel nostro spazio personale in questo puzzle, possiamo esprimerci pienamente e provare un senso di conforto, ma se le cose diventano discordanti e rimangono irrisolte, perderemo il contatto con noi stessi e ci sentiremo a disagio. Questa discordanza può trasformarsi in malattia. Io considero la malattia l'espressione di una risonanza dissonante che si manifesta quando non siamo ciò che siamo.

Come facciamo a sapere chi siamo? Per cominciare, sappiamo già che ognuno di noi è una particolare espressione dell'universo. Il momento in cui siamo stati concepiti e quello in cui siamo nati sono stati entrambi annunciati da modelli planetari estremamente specifici. Ciascun pianeta ha una diversa energia, una diversa qualità di luce e un diverso rapporto con i metalli e gli elementi del nostro habitat terrestre. Per esempio, Marte ha un particolare legame con il rame, il fegato, la collera, la forma, la struttura, la flessibilità e la rigidità. Tutti i pianeti incidono sulla nostra personale natura.

Inoltre, veniamo al mondo con inclinazioni ereditate dal nostro lignaggio ancestrale. Le tante generazioni passate hanno lasciato la loro traccia. Come vivevano, cosa pensavano, come coltivavano e preparavano il cibo, e in quale misura educavano se stessi e aderivano alle regole naturali della vita avranno tutti un impatto sul nostro corpo e i suoi processi. Nessuno di noi arriva qui all'improvviso completamente vergine.

Sono affascinata dalle predisposizioni che hanno fatto di noi le persone che siamo. La famiglia in cui abbiamo scelto di

nascere ha in sé una storia unica e meravigliosa che oggi conserviamo nella risonanza del corpo. Il nostro ancestrale passato è impresso nel e sul nostro corpo, modellandone la forma e il potenziale affinché sia un corpo di luce.

Fondamentalmente, è la luce che ci unisce tutti. Essa è onnipresente. Ne siamo circondati e sofferiti. Il nostro corpo la immagazzina e la produce, la esprime e la trasmette. La luce ha in sé il nostro senso di empatia. Quando ci sentiamo in risonanza con una particolare persona, ciò che viene trasmesso tra noi è la luce prodotta dai nostri corpi.

La luce ci connette agli altri. Collega anche le cellule del corpo. È tramite la luce e il colore che esse comunicano. In condizioni ideali, si lasciano attraversare dall'intero spettro luminoso. Perché ciò accada, una cellula deve essere sana e pura. Appena diventa tossica o non è del tutto in armonia, comincia a rifrangere la luce anziché convogliarla, restringendo lo spettro dei colori trasmesso e diminuendo le informazioni che la luce può portare. Questo si rifletterà in tutto il corpo.

Più siamo limpidi, maggiore è la quantità di luce che siamo in grado di produrre, serbare e trasmettere per ricevere e condividere la saggezza universale che è a disposizione di tutti noi e in cui è contenuto il modo ideale di essere.

Non dobbiamo guardare troppo lontano per constatare quanto questo modo di essere sia distorto nel mondo moderno. Lo stato umano ottimale è fatto di pace, armonia e connessione, non di guerra, odio e isolamento. Ma se ti guardi intorno, cosa vedi?

È essenziale riconoscere la reale portata della nostra connessione. Essa va ben oltre i nostri legami umani con la Terra e il nostro riconoscimento della sua importanza per la vita, estendendosi al nostro collegamento con le energie superiori, il cielo.

Se riconosciamo tali connessioni e siamo in armonia con esse, riflettendo e trasmettendo l'intero spettro della luce, è im-

possibile che vi sia stress nella nostra vita. Se riuscissimo tutti a vivere così, che mondo sarebbe! Come possiamo far sì che questo accada?

Sappiamo che siamo composti principalmente di acqua. È questa il mezzo che detiene i messaggi. Nella filosofia orientale, l'elemento Acqua è quello in cui si accumula la paura. Qui è all'opera un principio semplicissimo: appena diventiamo stressati, cominciamo a disidratarci. La risonanza dello stress diminuisce l'idratazione del corpo, aumenta il livello di paura e, dal momento che l'elemento Acqua è collegato al sistema nervoso centrale, altera anche questo. Lo stress causa una contrazione dei fluidi del corpo, che a sua volta riduce la saggezza che siamo in grado di possedere, limitando la nostra capacità di avere un quadro preciso di ciò che siamo. In questo libro esamineremo in che modo lo stress influisce su ogni parte del corpo e cosa possiamo fare al riguardo.

Anche i cambiamenti nella carica planetaria e la disponibilità di luce hanno una profonda influenza sulla connessione e i processi corporei. Ogni due ore, la carica di ciascun pianeta varia leggermente, alterando la sua vibrazione e risonanza. Ogni modifica di quest'ultima incide su un diverso gruppo di organi. Pertanto, nell'arco di 24 ore abbiamo 12 influssi a intervalli di due ore, che ci ricordano di riequilibrare un particolare insieme di organi ed emozioni. Accanto a questo ritmo planetario, il sole e la luna hanno i loro cicli di giorno e notte, luce e buio, che influiscono anch'essi sul corpo. Attraverso questi ritmi che sottolineano il trascorrere del tempo, l'universo ha un sistema integrato che mantiene il nostro corpo in un flusso dinamico.

L'influenza della luna, con la sua transizione mensile da nuova a piena, e il suo impulso mareale che innalza e lascia andare, è altrettanto profonda. Luna piena e luna nuova determinano condizioni estremamente diverse. Al plenilunio, l'aumento del numero di ioni positivi nell'aria tende a creare disagio. Per la

maggior parte di noi il novilunio è un momento migliore, perché siamo immersi in ioni negativi. Il ciclo mensile della luna ci offre anche l'opportunità di riportare il corpo in equilibrio.

Oltre a questi cicli, i cambiamenti stagionali portano con sé il loro ritmo. La medicina tradizionale cinese (MTC) identifica cinque stagioni, ciascuna associata a un'emozione, che ci offrono anch'esse l'opportunità di riequilibrarci. Che decidiamo o no di coglierla, siamo tutti influenzati dai cambiamenti stagionali nel corso dell'anno. Noi siamo qui, tra il cielo e la Terra, connessi a tutte le cose.

Essere consapevoli del nostro corpo e dei suoi processi, e prestare attenzione agli effetti che su di esso hanno i ritmi e i cicli cosmici, ci permetterà di mantenerlo nella forma e nello stato di salute ideali, mentre rispondiamo agevolmente agli influssi esterni sul nostro essere interiore.

Inoltre, il nostro corpo è in grado di memorizzare al pari della mente. Il segno degli eventi, in particolare di shock e traumi fisici, può imprimersi in esso o avere un effetto ricorrente, spesso su base annuale. Per noi è molto importante accettare, conservare ed elaborare questi ricordi somatici, che altrimenti possono alterare il nostro schema energetico. Per esempio, nella mia pratica terapeutica ho lavorato con persone che avevano superato un'assuefazione, ma soffrivano ancora dei suoi effetti fisici perché non avevano fatto nulla per aiutare il corpo a tornare in equilibrio. Ho conosciuto uomini e donne che dopo aver sconfitto la dipendenza dall'eroina operando con la mente, a distanza di anni non sono riusciti ad avere un figlio perché il corpo fisico non ha riconfigurato il modello mentale. Semplicemente, mancava lo schema energetico che avrebbe permesso il concepimento.

Quando aiutiamo il corpo a creare un nuovo schema energetico dopo un trauma o uno stress, è fondamentale riconoscere il legame tra esso e la Madre Terra. In realtà, è la composizione di

quest'ultima a fornire un modello per tale schema. Ecco perché chiamiamo il pianeta Madre Terra: è lei che genera e nutre la vita.

Quando il nostro schema energetico è ben definito e integro, la vita segue in modo spontaneo e connesso dall'interno, dalla luce che abbiamo in noi. Il corpo diventa un microcosmo nel macrocosmo. In *Cellular Awakening* ho esaminato l'idea che tale processo abbia luogo in ogni cellula, e qui intendo approfondirla.

Chiamo la membrana cellulare “portiere” della cellula perché essa stabilisce se il macrocosmo, in forma di luce, possa penetrare nel suo microcosmo facendo sì che diventi il nostro essere. Una volta che ciò è avvenuto, non possiamo evitare di essere quello che siamo. È allora che le cose iniziano davvero a fluire spontaneamente, quando troviamo la nostra via e cominciamo a raggiungere il nostro pieno potenziale. Non è questa l'essenza della vita?

Quindi, la condizione della membrana cellulare è di grande importanza. Essa incide sulla quantità di informazioni del macrocosmo che possono arrivare a noi. Più curiamo il corpo, più informazioni otteniamo su noi stessi e i nostri scopi.

Lo stato di salute del corpo, inclusi idratazione, pH, temperatura, disponibilità, mantenimento e produzione della luce, e respirazione, è essenziale per la qualità di questo collegamento. In aggiunta, il flusso – movimento – è fondamentale. Vedo la guarigione come la creazione di libertà e movimento a tutti i livelli del nostro essere. Quando, per esempio, il corpo diventa più fluido e inizia ad aprirsi, cominciano ad apparire rivelazioni sulle nostre tendenze ereditarie e possiamo sbarazzarcene. È estremamente importante essere in grado di avvertire libertà e movimento, e adattarci alle condizioni in continuo mutamento della vita.

Qualunque forma di stress inibisce la libertà e il movimento.

Se si radica, il corpo diventerà sempre più rigido, perdendo la capacità di fluire, adattarsi e trovare conforto nella ricerca.

Attualmente, stress e paura stanno cominciando a paralizzare moltissimi di noi. Corriamo il rischio di finire imprigionati nella nostra paura e in quella che emana intorno a noi. Quando tante persone ne sono colpite, essa diventa un'espressione collettiva molto potente che può farci deviare dalla via che intendiamo percorrere, oscurando ciò che realmente siamo. La paura influisce direttamente sul corpo e può causarne il distacco dalla consapevolezza e dalla coscienza, che sono fondamentali per l'integrità personale. Lo vediamo accadere continuamente nel mondo che ci circonda.

Vediamo anche persone oppresse da gravose predisposizioni trasmesse da precedenti generazioni. A livello sociale, esse si manifestano nella predominante visione di disagio e malattia, e nel modo in cui vengono gestite l'agricoltura e l'educazione. Oggi la situazione sta giungendo a un punto critico: il malessere della nostra società sta diventando sempre più evidente. Tuttavia, se possiamo osservarlo, possiamo cambiarlo.

Nelle pagine seguenti esamineremo le tendenze che ci hanno condotto alla vulnerabile posizione in cui collettivamente sembriamo trovarci. Ma esploreremo anche la possibilità di rettificare ciò che adesso ci viene offerto. Viviamo in un periodo di massima attività fotonica, e io credo che possiamo attingere alla grande quantità di luce ora disponibile e utilizzarla per trasformare le condizioni intorno a noi.

Vedo con molta chiarezza il nostro posto nell'universo: siamo esseri che esprimono l'unione di cielo e Terra. Condividiamo tutti questa posizione; nondimeno, poiché ciascuno di noi è unico, con la sua storia e la sua natura, ogni persona è un elemento diverso del puzzle complessivo. Per me, la cosa più eccitante del viaggio della vita sulla Terra è scoprire in che modo ci inseriamo in quel puzzle. Per farlo dobbiamo essere in grado di

ricevere la saggezza universale, così che tutto inizi percependo noi stessi come una risonanza, ascoltando la musica di questa risonanza e trovando l'armonia che ci guiderà al posto che ci spetta nell'universo. Allora potremo lavorare come parte della collettività per rimuovere le predisposizioni che, a mio avviso, ci hanno condotto al genere di mondo in cui oggi viviamo.

Se riusciremo a danzare armoniosamente ai ritmi universali, come le persone che siamo, leggeri, felici e liberi dalla paura, trasformeremo il mondo in un luogo meraviglioso, e questo, credo, dovrebbe essere il nostro intento. Nel presente libro considereremo la possibilità che abbiamo di far sì che ciò accada come risultato del cambiamento di risonanza della Terra e del cosmo. Esamineremo anche come possiamo immagazzinare e produrre luce, e trasmettercela a vicenda in maniera più efficace. Siamo una risonanza che proviene dalla luce e a essa ritorna, e il lavoro della nostra vita è manifestare la luce che rechiamo in noi, irradiandola all'esterno nell'universo sconfinato.

Creiamo le premesse nel nostro corpo, il veicolo che ci trasporta attraverso la vita.