Hilda Nowotny

la MEDITAZIONE degli ORGANI

Per ritrovare salute, armonia e rigenerare il corpo e la mente

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Hilda Nowotny

LA MEDITAZIONE DEGLI ORGANI

Per ritrovare salute, armonia e rigenerare il corpo e la mente

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Indice

Prefazione 7
Introduzione 9
Effetto e possibili reazioni 15
Il metodo d'esecuzione degli esercizi 18
Inizia il viaggio 30

La meditazione degli organi - Gli esercizi

Esercizio base per la cura degli organi 32
Cervello 35
Tiroide 42
Polmoni e bronchi 50
Cuore 57
Diaframma 65
Stomaco e intestino 72
Fegato e cistifellea 80
Pancreas 88
Milza 95
Reni e vescica 102
Organi riproduttivi 110

Altri viaggi attraverso il corpo

Viaggio attraverso il corpo con il sorriso sulle labbra 120
Un sorriso per le cellule e il sistema immunitario 124
Prendere in mano gli organi 126
Dialogo con gli organi 127
Fase precedente e successiva a visite mediche, interventi chirurgici e operazioni 128
Sostegno per le cellule 132
Esercizio base per la salute e l'armonia 134
Esercizio base per la depurazione e la forza 136

Considerazioni conclusive 139
Ringraziamenti 141
Nota sull'autrice 143

Introduzione

Il corpo e tutti i suoi organi rappresentano un intero universo. Con questo breve manuale vorrei invitarti a scoprire questo universo, a scoprire il tuo corpo, per imparare ad alimentare e prenderti cura dei tuoi organi e di rinforzarne la capacità rigenerativa. In questo viaggio sarai accompagnato da un amico importante: il tuo respiro. Spero che il manuale possa servirti da guida e ispirazione lungo questo cammino e possa aprirti a una visione diversa del tuo corpo, rendendoti consapevole del valore dei tuoi organi interni.

Gli organi sono parte del nostro corpo e, nel migliore dei casi, funzionano autonomamente senza nemmeno che ce ne accorgiamo. Eppure sono sensibili e reattivi alle disarmonie, sono collegati al nostro respiro, alle emozioni e ai pensieri e reagiscono alle sollecitazioni esterne e interne che ci destabilizzano. Sensazioni che proviamo, per esempio, quando lo stress colpisce il nostro stomaco o quando l'ira va a sovraffaticare la cistifellea.

Chiediti se ti è già successo di pensare amorevolmente a uno dei tuoi organi o di appoggiare volutamente una mano in corrispondenza di un organo interno con l'intento di fargli percepire la tua attenzione. Probabilmente non l'hai ancora mai fatto, perché nella maggior parte dei casi percepiamo la presenza dei nostri organi solo nel momento in cui sentiamo dolore o fastidio a causa di una malattia o di un disturbo. È giunta l'ora di cambiare approccio: dona tutta la tua attenzione agli organi e al loro straordinario lavoro per il benessere tuo e del tuo corpo grazie ai seguenti esercizi! Nei prossimi capitoli non tratterò questa tematica dal punto di vista medico, psicosomatico o psicologico; il mio obiettivo è di prendermi cura degli organi tramite le risorse spirituali ed energetiche di cui disponiamo stimolando così la salute del nostro spirito. Gli organi ti ringrazieranno della tua dedizione e le risorse spirituali tramite le quali possiamo intervenire sul nostro organismo sono enormi. Ci tengo davvero molto, pertanto, a invitarti ad attivare le tue fonti di energia interiori e a sfruttare in modo semplice le molte risorse che hai dentro di te.

Le questioni fondamentali sono:

- Come posso aiutare i miei organi interni affinché continuino a lavorare per il mio benessere?
- Che cosa mi aiuta a mantenere gli organi sani, vitali e funzionanti?
- Come posso prendermi cura dei miei organi per stimolarli a rigenerarsi?
- Che cosa posso fare per stimolare il processo di guarigione di un organo ammalato?

Ridurre lo stress è una risposta percorribile ed efficace a questi quesiti. Ma è sempre possibile? Anche tenere meglio sotto controllo le proprie emozioni e lasciarle sfogare in modo adeguato senza reprimerle è una risposta sensata, ma è sempre possibile? Conosciamo le nostre emozioni sufficientemente bene da saperle gestire sempre in modo consapevole?

Naturalmente ridurre lo stress o imparare a controllare consapevolmente le proprie emozioni è un passo molto importante, ma questo non ci permetterà di tenere lontani gli influssi negativi più vari che colpiscono il nostro corpo. Molti pensieri e schemi mentali negativi e distruttivi sono insiti in noi, ma non ne siamo sempre consapevoli e

permettiamo loro di agire incontrollatamente influenzando il nostro intero organismo. Anche predisposizioni genetiche, un'alimentazione non sana, patologie o altri eventi possono gravare sul nostro corpo. È impossibile sottrarsi a tutti i fattori che rompono l'armonia del corpo e dei suoi organi, ma possiamo contrastarli in qualche modo. È un po' come lavarsi i denti: mangiando e bevendo sporchiamo i denti, ma lavarli con cura ci permette di mantenerli il più possibile sani e forti. Pertanto, la cura dei nostri denti non inizia dopo che si è avverato il danno, ma ogni giorno in cui veniamo educati ad averne rispetto – e sappiamo tutti che ne vale la pena. Perché dovremmo limitarci, quindi, a tenere in considerazione solo i denti? Iniziamo a prenderci cura di tutti i nostri organi, che possiamo mantenere vitali e sani solo con una dedizione costante e amorevole, proprio come le piante.

Personalmente ho iniziato a sviluppare questi esercizi guaritori all'inizio degli anni Novanta, mentre cercavo di curarmi da una malattia grave che sembrava non volermi lasciare troppe speranze, visto che il mio corpo rigettava i medicinali allopatici e non mi permetteva, quindi, di seguire le cure mediche tradizionali. Per questo motivo mi misi alla ricerca di un metodo di cura individuale,

che trovai nel percorso di guarigione interno e nella medicina naturale che ancor oggi sto percorrendo. Da allora, ogni giorno agisco attivamente per la mia salute. Mentre ero ammalata incontrai una persona davvero speciale, il tanto compianto Hans Wüste, che da medium e canale era entrato in contatto con l'angelo custode dell'uomo: devo proprio a lui il primo approccio a questo tipo di attenzione alla mia salute. Era un canale meraviglioso; in una seduta mi disse una frase semplice, ma davvero potente: "L'uomo è molto più del suo corpo". Questa verità mi spinse a lavorare su me stessa attraverso le mie forze interiori. A essere sincera, in quella seduta mi sentii chiamata per la prima volta ad autoguarirmi puntando esclusivamente sulla mia forza interiore e a entrare in comunicazione con il mio angelo. Iniziò così un percorso ambizioso e costellato da infinite sfide e insidie lungo il quale imparai ad aver fiducia della forza di guarigione interiore e della guida che è dentro di noi.

La malattia non deve essere necessariamente un nemico. La malattia fa parte dell'essere umano ed è un maestro sulla via verso noi stessi. La malattia è una chiamata a occuparci di noi stessi e del nostro corpo in modo amorevole.

Gli esercizi che presento in questo breve manuale mirano a rigenerare, mantenere sani e in armonia gli organi sostenendoli nel loro processo di guarigione in caso di malattia. Nella meditazione fisica, nell'armonizzazione e nella visualizzazione sfruttiamo le nostre risorse interne in modo semplice ma efficace.* Inoltre faremo ricorso a un mezzo estremamente potente: la respirazione. Con il suo aiuto raggiungeremo un livello vibrazionale più fine movimentando le nostre risorse e lasciandole agire in profondità. Già una respirazione consapevole è sufficiente per rilassare e distendere il nostro corpo. Conciliando la respirazione con pensieri guaritori, l'armonizzazione e le immagini impareremo anche a gestire i nostri organi in modo mirato e attento. In questo breve manuale ti indicherò un modo per prenderti cura degli organi contrastando la negatività di alcuni pensieri, emozioni e influssi esterni, che ho sviluppato sulla base della mia esperienza decennale nell'ambito della respirazione, del lavoro fisico, della meditazione guaritrice e della visualizzazione. Una base sicura mi è data anche dalla lun-

---

* Sulla gestione armoniosa del dolore e della malattia trovi un capitolo sulla "meditazione guaritrice basata sulla respirazione" nella mia opera *Heilsames Atmen* (opera non ancora edita in lingua italiana).

ga formazione sulla terapia del respiro e del corpo che ho seguito e dai molti anni da cui pratico come terapeuta del respiro.

Effetto e possibili reazioni

Gli esercizi rilassano, ravvivano, rinforzano e attivano le forze di autoguarigione, in modo tale che i nostri organi possano rigenerarsi, fare il pieno di energia e ritrovare l'armonia. Il loro effetto sul nostro organismo può essere liberatorio e depurante. L'esercizio può fare riaffiorare emozioni memorizzate dall'organo in un momento precedente e riportate ora in superficie dalla memoria del nostro corpo. Possono materializzarsi anche immagini spontanee che rendono visibile il processo interiore o mettono in moto altri processi. Se dovessi affrontare sensazioni spiacevoli, non lasciarti intimorire ma accettale come un'occasione di depurazione da cogliere al volo. Il tuo organo potrebbe ricordare malattie pregresse facendotene rivivere le sensazioni: non preoccuparti, anche questo può fare parte di un profondo processo di guarigione. Le immagini interiori sono una forma di comunicazione tra il tuo corpo e te stesso, e tu puoi imparare a capire questa lingua.

Tuttavia, se hai la sensazione che uno dei tuoi organi soffra di qualche disturbo di salute, richiedi sempre il parere di un medico. Trattati con rispetto, e fa' attenzione ai tuoi limiti mentre esegui gli esercizi. Se senti un forte senso di fastidio, fermati e concentrati: forse la respirazione consapevole di aiuterà a liberarti dal fastidio, altrimenti interrompi l'esercizio e sorridi nuovamente con amorevolezza al tuo corpo prima di tornare alla routine quotidiana (passo 4 della meditazione fisica). Tralascia gli organi con i quali non ti senti a tuo agio: ti riavvicinerai a loro con calma in un altro momento. I nostri organi sanno cosa devono fare per il nostro bene; il nostro compito consiste nel mantenerli in forma, rinforzarli, stimolarli e prendercene cura affinché possano davvero svolgere queste importanti funzioni. Concentrando la nostra attenzione su uno dei nostri organi in modo consapevole e amorevole creiamo una risonanza guaritrice e armonizzante in essi e in noi stessi. Che questi esercizi possano essere una benedizione per te e il tuo intero corpo.

Il metodo d'esecuzione degli esercizi

Per ogni organo sono possibili tre diversi metodi di esecuzione tra i quali potrai scegliere: la meditazione fisica, l'armonizzazione e la visualizzazione. Ogni esercizio presenta varianti differenti, ciascuna composta di più passi; potrai optare liberamente per la variante che più si addice ai tuoi bisogni e allo stato specifico del tuo organo in questo momento. Puoi anche combinare tra loro più esercizi o agire su più organi attraverso un unico esercizio.

La respirazione consapevole

Per praticare gli esercizi è importante entrare in connessione con il proprio respiro; a tal fine, ripeti mentalmente le frasi "Io inspiro" e "Io espiro" durante le due fasi della respirazione. Puoi anche ricorrere alle forme brevi "Dentro" e "Fuori" che ti aiuteranno a concentrarti maggiormente sull'atto vero e proprio della respirazione. Lascia che il tuo corpo respiri liberamente in modo autonomo e spontaneo, ma concentrati per riuscire a percepirlo ripetendo le frasi nella loro forma lunga o breve a

seconda del ritmo della tua respirazione.

Questo tipo di raccoglimento meditativo è la base di ogni esercizio, dalla meditazione fisica all'armonizzazione, dalla visualizzazione alla comunicazione con i singoli organi. Inizialmente è sempre consigliabile concentrarsi sul proprio respiro: in questo modo si raggiunge un livello vibrazionale più sottile che permette di sfruttare con maggior efficacia la propria forza spirituale. Insomma, ogni esercizio inizia dalla respirazione consapevole.

Meditazione fisica

In questo tipo di esercizio si ripetono mentalmente alcune semplici frasi o singole parole seguendo il ritmo del respiro; così facendo riuscirai a fornire ai tuoi organi informazioni necessarie alla loro guarigione e a curarli e sostenerli sfruttando la tua forza spirituale. Attraverso queste frasi riuscirai a generare un'energia amorevole e guaritrice dentro di te e i tuoi organi. Ti consiglio di ripetere le frasi o le parole per almeno 5 respiri (ciascuno dei quali si compone della fase di inspirazione e di espirazione), in modo tale che l'energia che ne deriva e le informazioni guaritrici che esse contengono possano colmare il tuo organismo. La meditazione

fisica comprende 4 passi che, insieme, formano un esercizio; il passo n. 3 prevede più varianti tra le quali potrai scegliere liberamente di volta in volta. Non temere: la variante che ti sembrerà più adatta in quel momento sarà quella che porterà maggiori benefici all'organo che desideri trattare.

Esempio (cervello):

Passo 1

Entra in connessione con il tuo respiro. Ripeti mentalmente seguendo il ritmo della tua respirazione per almeno 3-5 respiri:

Io inspiro (mentre stai inspirando).

Io espiro (mentre stai espirando).

Forma breve: **Dentro** (mentre stai inspirando)
Fuori (mentre stai espirando)

Dopo aver ripetuto alcune volte le frasi complete, potrai passare alla forma breve, solitamente composta da una o due parole. In questo caso, "breve" significa che dovrai ripetere solo la singola parola (o le due parole) seguendo il ritmo della respirazione. Il momento in cui passare alla forma breve dipende dalle sensazioni che proverai e dal modo

in cui le frasi o le parole riusciranno a entrare in sintonia con il tuo respiro. Continua a ripeterle fintanto che perdura la sensazione di piacere.

Passo 2

Calma e rilassa il corpo. Ripeti mentalmente seguendo il ritmo della tua respirazione per almeno 5 respiri:

Inspirando: **Calmo il mio corpo.**

Espirando: **Rilasso il mio corpo.**

Forma breve: **Calmare il corpo – Rilassare il corpo**

Attenzione: ripetere frasi o parole guaritrici rispettando il ritmo del respiro non significa inspirare o espirare qualcosa. La frase completa e precisa sarebbe, per esempio: "Mentre ispiro calmo il mio corpo. Mentre espiro, rilasso il mio corpo". Tuttavia, questa forma sarebbe troppo prolissa per essere ripetuta al ritmo del respiro e non sarebbe possibile entrare in sintonia con esso. Per questo motivo sono state pensate le forme brevi. Il principio è quello di armonizzare la respirazione consapevole con una frase o una parola guaritrice; in questo modo l'esercizio proposto diventa un metodo di meditazione.

Passo 3

Rivolgiti al tuo cervello e ripeti le seguenti frasi per tutto il tempo che desideri.

Variante 1: sorriso amorevole

In questa fase lascia che il tuo viso si illumini di un sorriso autentico, come se stessi sorridendo a una persona a te cara. Ripeti mentalmente seguendo il ritmo della tua respirazione:

Inspirando:	**Saluto il mio cervello.**
Espirando:	**Sorrido amorevolmente al mio cervello.**
Forma breve:	**Salutare il cervello – Sorridere al cervello**

In questo caso la forma breve mantiene la parola "cervello". Nella maggior parte delle varianti più lunghe, tuttavia, la forma breve tralascia il nome dell'organo poiché sarà già stato ripetuto sufficientemente nelle frasi complete pronunciate in precedenza e il corpo lo avrà già interiorizzato.