

Associazione Internazionale Operatori Summa Aurea® - A.I.O.S.A. Istituto Biofisica
Informazionale – I.B.I.



Master in cardiologia e psiche-somatica 2025

TESI

Patchwork⁽¹⁾: Il mio risveglio spirituale

**Candidata
Eleonora Toninelli**

**Presidente commissione
Roberto Fabbroni**

Anno 2026

(1) metafora del lavoro su noi stessi si impara a valorizzare le imperfezioni, ad accettare i contrasti e a trovare bellezza nella diversità

L'incipit:

"Il mio risveglio spirituale non è iniziato con una risposta, ma con una domanda articolata: perché sono nata qui e ora? Qual è il mio compito su questa terra? E perché la medicina spesso divide ciò che la vita ha creato unito: corpo, psiche e anima? In questo percorso di ricerca, ho scoperto che la guarigione non è un ritorno allo stato precedente, ma un'opera di tessitura.

Come scriveva Rumi: 'Ciò che cerchi ti sta cercando'.

Questa tesi è il diario di quell'incontro, un patchwork di frammenti di vita che cercano l'armonia.

Il patchwork nasce dal **bisogno e dal recupero**.

- **Il parallelo spirituale:** proprio come si recuperano scampoli di stoffa per fare una coperta, sto raccogliendo "pezzi" della mia storia - anche quelli dolorosi - per creare un'unità nuova.
- **Sostenibilità:** significa "vivere senza spreco". L'anima non spreca nulla, nemmeno il dolore: tutto viene riutilizzato per la "coperta" finale.

01- dal corpo (radici-materia) all'anima (dignità-presenza)

1a Sentire il corpo

Il **Corpo** è la stoffa: ha una trama, un colore, può logorarsi o strapparsi.

L'**Anima** è il filo: è ciò che tiene insieme i pezzi. Senza il filo, i pezzi cadono; senza i pezzi, il filo non ha nulla da unire.

L'eredità del fare: il corpo come strumento

Per gran parte della mia vita, sono stata educata a una forma di "sordità consapevole". Il corpo era uno strumento da spingere sempre oltre il limite: *"Anche se non stai bene, vai a scuola; anche se soffri, vai al lavoro; fatti vedere forte, e se non ce la fai, prendi una pastiglia"*. In questo schema, il corpo non ha voce, ha solo doveri. Siamo abituati a sentire la mancanza, il dolore, la disarmonia; ma chi ci insegna a sentire la presenza? Come si riconosce l'armonia del ben-essere prima che si rompa?

Lo strappo: la frattura del 2009 (esempio apparentemente casuale)

Il mio corpo ha dovuto "gridare" per farsi ascoltare. Ricordo l'estate del 2009: una camminata in montagna, apparentemente senza pericoli, finita in una frattura del trimalleolo. Solo oggi comprendo che non è stato un caso. Ero terrorizzata dal rientro al lavoro: il mio capo era morto, le mie certezze lavorative erano crollate, mi sentivo "precipitare" nell'incertezza. Il corpo ha materializzato quella caduta interiore. In quei tre mesi forzati a casa, tra l'irritazione di dover essere servita e il senso di impotenza, ho acceso una candela. Guardare quella luce nel silenzio è stato il mio primo, inconsapevole, atto di rianimazione spirituale.

La scuola della lentezza: chiamare per nome

Oggi il mio risveglio passa per una pratica quotidiana che ho imparato nel mio lavoro con i pazienti: la pedagogia del contatto.

- **Dare importanza:** come si spiegava a un paziente cosa si sta per fare sul suo corpo per prepararlo, così io oggi "parlo" ai miei organi. Chiamare per nome le parti del corpo le prepara al movimento, le toglie dall'anonimato dell'automatismo.
- **Rallentare:** ho imparato che per riconoscere il corpo serve il movimento piccolo e lento. La velocità anestetizza, la lentezza rivela quali parti di noi partecipano alla vita.
- **Il Respiro come ponte:** è il mio primo gesto di attenzione. Il respiro è la vita che entra, mi nutre e mi calma. È il termometro dell'armonia: se lo modifico, sto scappando; se lo ascolto, torno a casa.

Il dialogo con l'Invisibile

Ora, quando sento una disarmonia, non cerco più la "pastiglia" immediata. Mi fermo e chiedo alla Sorgente di Energia: *"Cosa mi vuoi dire?"*. Interrogo il mio Sé, cerco il contatto con l'Energia Superiore. Le risposte non sono istantanee, richiedono la pazienza dell'attesa. La mente "sabotatrice" prova ancora a mettermi KO, ma il respiro resta la mia ancora. Iniziando ad ascoltare il corpo, percepisco che dentro la materia scorre qualcosa di più sottile: l'Energia

1b. L'Energia nel corpo: La Trama Invisibile. Oltre la forma, scopro il formicolio della vita.

Gli esercizi giornalieri

Come percepire l'Energia? Mi viene detto richiama l'Energia. All'inizio mi chiedevo dove si nascondesse. Con gli esercizi di meditazione quotidiana porto lo sguardo verso l'interno. Ora sto imparando a percepire il caldo e il freddo, l'aria sulla pelle, un movimento involontario dei muscoli o un respiro più profondo. Riconosco la diversità delle vibrazioni e la differenza tra l'emozione e il sentimento. È la pace di chi finalmente "sente", superando la frustrazione di chi cerca di vedere *con* gli occhi fisici.

Siamo energia

L'energia dell'emozione scuote, destabilizza, porta ansia e fretta. Il sentimento invece, è un'energia che culla, dona vicinanza, comprensione, di sé e dell'altro. Ancora mi mancano le parole per descrivere appieno il sentimento, ma so che tutto è energia: il mio corpo, gli animali, le piante, il cosmo.

Trova il colore della tua Energia

Durante le meditazioni percepisco una luce chiara, trasparente e bianca. Il mio colore specifico si fa attendere come un dono prezioso; lo aspetto con pazienza, pronta a lasciarmi avvolgere. È il pezzo di stoffa che manca al patchwork, quello che darà luce a tutti gli altri. **A volte vedo un'Energia bianca che sfuma nel giallo... attendo per chiedere chi sono. E mi domando sono pronta? voglio davvero sapere la risposta? All'inizio cercavo di "vedere" il cambiamento, di sentire... le immagini, le luci, i colori, le parole... aprivo gli occhi, li chiudevo, socchiudevo, guardavo in basso, in alto, sarà la mente, sarà invenzione ... ora ciò che mi arriva sono percezioni, sfumature, densità, presenze difficili da riconoscere nella realtà fenomenica, i limiti sono indefiniti....** Lascio andare la paura che sia la mente a presentarmi queste immagini; prendo tutto, prendo tutto ciò che mi risuona. Non cerco più conferme esterne, ma la risonanza interna: è il manifesto della mia libertà spirituale.

1c La Sorgente Divina e l'Amore il filo d'Oro

Dalla disciplina del dovere alla libertà dell'appartenenza

All'inizio, per praticare gli esercizi della Summa Aurea, usavo una tabella per assicurarmi di ruotarli tutti. Era un compito, a tratti pesante. Ora, al risveglio, scelgo l'esercizio per attrazione, per ciò che sento in quel momento. La disciplina Spirituale si è trasformata: non è più una regola imposta, è un nutrimento cercato. Alimento la mia fede in Dio Padre e Madre e mi affido alla loro presenza invisibile. Quando perdo questo contatto, la paura si fa strada e il filo che tiene unito il mio corpo si sfilaccia; allora, il respiro mi ancora di nuovo.

L'Amore e la mente sabotatrice

Per anni ho cercato l'amore fuori di me, pretendendolo dagli altri. La mente sabotatrice usa il passato per dirmi "*Non ne hai ricevuto abbastanza*". Oggi capisco che nominare la parola "Amore" e ascoltare cosa accade nel corpo è pura biochimica spirituale. Pronunciarla con consapevolezza mi dà gioia e mi fa sentire connessa. L'Energia della Sorgente, rigenera, porta la vita in ogni cellula e contiene l'informazione necessaria per il mio presente.

Dio è Amore. Amore per Dio e amore per se stessi sono la stessa cosa: siamo "Uno". Questo pensiero apre un universo di meraviglie. L'Amore non arriva con la ragione: è come un vapore che attraversa i

pori della “stoffa rigida” e non ha confini. Sto tentando di non separare, ma di unire. Questo è esattamente ciò che fa il patchwork: trasforma pezzi separati in un’unica opera.

1d. Riconoscere l'Anima e connettersi al Sé

L'anima: il cuore invisibile delle cose

L'anima entra nel corpo con il primo battito cardiaco, intorno al terzo mese di concepimento, e lo accompagna fino all'ultimo respiro. Eppure, nel linguaggio medico, la morte è spesso ridotta a un fatto fisiologico. Si tace sull'anima, forse per l'incapacità di descriverla scientificamente. Ma il "sapere del popolo", la nomina da sempre: rianimare, darsi anima e corpo, l'anima del violino. Come lo strumento ha bisogno di un cuore invisibile per suonare, così noi abbiamo bisogno dell'anima per produrre la nostra musica nel mondo.

L'anima come Specchio

Seguendo Rumi, vedo l'anima come uno specchio creato per riflettere la luce di Dio. La polvere dell'ego e le sofferenze della vita a volte lo appannano, la sofferenza diventa allora lo “strofinaccio” necessario per tornare a splendere. La sede dell'Anima è il Chakra del Cuore. È lì che la cerco dicendole *"So che ci sei e te ne sono grata"*. Come suggerisce un proverbio cinese, oggi mi prendo cura del mio corpo affinché la mia anima abbia voglia di abitarvi.

Connettersi al Sè: la bussola delle risposte

IL Sè Superiore è il tramite con l'Energia Scalare, “la risposta al mio perché sono nata?” Connettersi al Sé significa restare con il cuore aperto. Quando mi affido, senza aspettative, le soluzioni arrivano con una semplicità disarmante. Mi stupisco e mi chiedo: “perché non ci ho pensato prima?”. Forse perché la mente sabotatrice mi teneva chiusa o perché non mi ero ancora amata abbastanza da ascoltarmi e conosciuta nel mio valore.

L'espansione: il corpo che lievita.

La connessione il cuore, è un'esperienza fisica. Quando richiamo il Sé, inonda i corpi sottili. In meditazione sento il mio corpo espandersi oltre i limiti della pelle. Non sono più solo carne che soffre, ma luce che danza. Ogni disarmonia diventa un invito a pulire lo specchio. Il corpo malato non è un nemico, ma un messaggero a cui oggi so come rispondere.

2° Il Risveglio del Valore

Dalla svalutazione al valore: riabitare la propria vita

2a Oltre la divisa: la chiamata del vuoto

Verso l'Olistico

Per tutta la vita la mia identità è stata racchiusa in una frase: *"Sono un'infermiera"*. Una professione basata sulla cura del corpo, ma dove l'anima rimaneva spesso un ospite invisibile. Anche dopo il pensionamento, sentivo un vuoto che non sapevo nominare. Cercavo risposte e le ho trovate quasi per caso, sfogliando la rivista *L'Infermiere*: un annuncio per un corso di "Tocco Armonico" è stato il mio primo passo verso l'olistico. La mia sicurezza iniziale poggiava sul fatto che il corso fosse tenuto da due colleghi: cercavo qualcuno che parlasse la mia lingua professionale per rispondere a una domanda profonda: *"Riuscirò a prendermi cura del corpo, della psiche e del sociale di una persona malata includendo l'anima?"*. In quel periodo sentivo che la medicina allopatica mi spingeva verso una cura farmacologica spesso troppo invasiva; la prevenzione appariva faticosa e costosa. Cercavo un'altra via: una prevenzione che partisse da me, dal mio impegno e dalla consapevolezza che il corpo possiede le risorse necessarie per restare in equilibrio.

Nel 2021, l'incontro con Roberto e la Medicina Integrata Informazionale ha dato un nome al mio disagio. Mi sono chiesta: *"Perché il corpo si ammala anche quando lo stile di vita è sano?"*. Ho capito che la malattia nasce dalla disarmonia tra corpo, mente e spirito, ma soprattutto dalla perdita del contatto con Dio, inteso come Amore e Fede. Ho scelto di seguire della Summa Aurea per me stessa, superando i dubbi della mente: *"Alla mia età? Cosa diranno gli altri?"*.

2b L'eredità del sacrificio e la "mente sabotatrice"

La difficoltà del cambiamento

Per capire la mia "mente sabotatrice", ho dovuto scavare nelle radici del mio passato. Gli anni in collegio hanno plasmato la mia personalità attraverso il senso di colpa e la rinuncia: la religione era sacrificio e l'affettività restava inespressa. Persino i rosari solitari della mia infanzia erano una strategia di sopravvivenza per non sentirmi invisibile.

Crescendo, ho tentato di riempire il vuoto con il lavoro, la famiglia e l'attività fisica. Appena andata in pensione, volai un mese in Brasile da un'amica, lasciando a casa tutto: fu bellissimo, ma al ritorno trovai esattamente tutto quello che avevo lasciato. Mi dedicai al volontariato nel FAI per respirare arte e bellezza, cercando un contesto diverso da quello sanitario. Esperienze meravigliose, eppure il vuoto restava lì.

Ho capito che il corpo si ammala perché la mente oppone resistenza: **evolvere richiede un impegno costante**. Cercavo colpevoli fuori di me - il capo, la famiglia, le scarse risorse - senza riconoscere che la vera mancanza era il senso profondo della mia esistenza e la scintilla divina che avevo ignorato. Persino le messe all'alba della mia giovinezza servivano a sentirmi meno sola attraverso il canto. In quel tempo non trovavo risposte; passavo dal senso di colpa alla ricerca di responsabilità esterne, senza capire che la svalutazione era dentro di me. Era un'esistenza ancora troppo materiale, che cercava fuori ciò che era già custodito nella mia anima.

2 c Le dinamiche di Amore e Fede: imparare a rallentare

La modalità evitante

Ripercorrendo la mia storia ho riconosciuto una costante: la mia modalità evitante. Quando sorgeva un problema, io non lo affrontavo: “ci passavo intorno”. All'inizio del percorso Summa Aurea, la mia difficoltà a esprimermi si manifestava con fiumi di lacrime. La mente mi sussurrava: *"Cosa vuoi parlare? Tutti capiranno che non sai"*. È stata la sfida più grande: imparare a mettere me stessa prima degli altri, superando l'educazione al sacrificio.

Faticavo con i nuovi termini tecnici, ma Roberto e Teresa mi hanno insegnato che non dovevo capire con la mente, ma ascoltarmi e ancora Amarmi. Attraverso la lentezza, il radicamento, la centratura, ho imparato a distinguere tra emozione e sentimento, a sospendere il giudizio su di me e sugli altri. Ho capito che l'evoluzione spirituale non è un esercizio di memoria, ma un processo in cui l'energia rigenera le cellule e il corpo "evapora" facendosi coscienza.

Ammettere la mia storia significa riconoscere che l'idea del volontariato in Africa nel 1979 sarebbe stata l'ennesima fuga. Invece, l'incontro con mio marito e la decisione di convivere a Milano dopo soli tre mesi furono un atto di ribellione; eppure, la mia modalità evitante restava lì, nascosta dietro i doveri di moglie, madre e docente. Solo ora comprendo che la fatica nel memorizzare i nomi dei Chakra o le espressioni dell'Energia Superiore era la mia mente che resisteva al nuovo. Rallentando, ho finalmente trovato la strada per tornare a casa.

2d Il potere dell'Acqua Informata e la fiammella del Valore

Parole potenzianti

L'uso dell'acqua informata è stato la chiave della mia trasformazione. Informarla con *le frasi di bilanciamento* che contengono vibrazioni di Amore significa ripulire le cellule dalle "tossine" delle vecchie dinamiche. Le emicranie che mi hanno accompagnato per anni erano il segno fisico di un'energia bloccata.

Ripetendo frasi come “Io valgo”, *"Vedo la meraviglia della mia anima e la esprimo liberamente"* e anche “*Sono libera di esprimere il mio potere con amore e fede al servizio di Dio*”, ho iniziato a recuperare il mio valore, riducendo il bisogno di consenso esterno. Ho ridefinito i miei rapporti: per prima cosa sono uscita dalle “ali” protettive di mio marito. Dicevo, e confermo, “ti ho sposato per allegria” come nella commedia della Ginzburg, dove il matrimonio è il tentativo di trovare libertà e condivisione. Tuttavia, trovare la mia autonomia ha richiesto fermezza.

Il coraggio di rivedere il nostro legame (tra il 4 e 5 livello della SA) ha portato ad un amore più autentico, da rinnovare ogni giorno. Questo “sblocco” ha reso il mio modo di essere irricognoscibile agli occhi di chi mi conosceva: le mie figlie mi testimoniano affetto e voglia di condividere nuovi momenti. Infine è cambiato il mio rapporto con la Divinità. Oggi parlo con **Dio Padre-Madre** in modo schietto, anche per le piccole necessità quotidiane. Ho scoperto che con Dio posso essere trasparente e non sottomessa. Se provo a fingere, oggi il mio viso, la mia postura e soprattutto i miei occhi mi "sgamano" subito: la mia trasparenza è la mia forza. Non scappo più dai conflitti e non uso più silenzi punitivi. Il mio valore è riconoscere questa fiammella interiore. Sono fiera di essere stata scelta per vivere su questa terra e consapevole che la vita che Dio vuole per me è una vita vissuta nella pienezza del mio valore.

3° Il Cuore e l'Accettazione

Dalla vittima all'accettazione: l'opportunità del limite

3a. Togliere le corazze:

Dal rimuginio alla domanda

Accettare non significa subire, ma smettere di combattere contro la realtà. Per anni ho vissuto con un'armatura invisibile, convinta che la forza risiedesse nella resistenza e nel controllo. Oggi scopro che la vera forza è la vulnerabilità. Il Chakra del cuore, che nel primo capitolo ho cercato come sede dell'anima, qui diventa il laboratorio dove trasformo il piombo del giudizio nell'oro dell'accettazione. Non è un passaggio indolore: togliere la corazza significa esporsi al freddo del mondo, ma è l'unico modo per sentire finalmente il calore degli altri e della Sorgente Divina.

Mi rendo conto di avere ancora delle disarmonie: quando ricevo un'osservazione, il mio primo impulso è rispondere in modo poco consona. Per questo a volte mi sento in colpa, ma ora so che il rimuginio non è Amore. A questa dinamica si intreccia la mia antica fatica nel chiedere aiuto: spesso mi blocco per la paura di disturbare. È un residuo di quel vecchio silenzio che mi spinge a chiudermi in me stessa invece di aprirmi. La differenza è che oggi riconosco la dinamica in anticipo: mi fermo, mi centro e chiedo alla mia anima: "*Che significato devo accogliere?*". Queste domande sono la mia libertà: mi permettono di capire riconoscere il mio limite non è una sconfitta, ma un'opportunità per restare nel mio sentire senza rinunciare a esprimermi.

3b La Famiglia Spirituale: un'ancora nel percorso

Accogliere ed essere accolti

Accogliere chi sono richiede allenamento. Scrivere questa tesi mi sta aiutando a rendere visibili le tappe raggiunte, diventando il "gancio" che mi impedisce di arretrare. In questo viaggio non sono sola: la famiglia spirituale e il sostegno costante di Roberto e Teresa sono fondamentali. In questo spazio mi sento compresa e non giudicata; la vicinanza degli altri è il sostegno che rende fluida la mia espressione.

Mi ha stupito incontrare in questo percorso persone molto giovani che mi contagiano con il loro entusiasmo. Nonostante la mia età, vederli così umili e sinceri mi dona una carica immensa: la loro freschezza mi regala il coraggio di chiedere aiuto senza vergogna. Quando ascolto le persone, ora accolgo le loro difficoltà come specchi delle mie; posso così essere per loro supporto ed esempio, collegandomi alla Sorgente Divina nell'ascolto e nella parola.

3c. Riconciliarsi con le radici: la rielaborazione del lutto

Guardo alla mia famiglia d'origine

Con occhi nuovi: non più con la lente della mancanza, ma con quella della comprensione profonda. Oggi vedo che il mio patchwork non inizia con me: la stoffa di mio padre, temprata dalla prigionia, e quella di mia madre, tessuta nella solitudine, sono le basi su cui ho costruito la mia. Riconoscere il loro dolore mi permette di smettere di chiedere loro ciò che non potevano darmi e iniziare a darlo io a me stessa.

Grazie papà: oggi capisco che il tuo silenzio e le tue parole misurate erano il frutto di una vita dura. Sei stato prigioniero in ex Jugoslavia e sei scappato la notte prima della tua fucilazione. Se questo non è Destino, cos'è? Sei tornato alla vita per permettere la mia, e quel senso di "sopravvivenza" lo hai trasmesso a me. Mi hai insegnato che ognuno è medico di se stesso, e io l'ho applicato accompagnandoti fino ai tuoi ultimi giorni.

Grazie mamma: eri una sarta ricercata, ma sola in una casa troppo silenziosa. Tu restavi lì, tra i tessuti e le fatiche, mentre papà viaggiava per lavoro e i miei fratelli erano in collegio. Mi hai vestito come una principessa, ma avrei voluto i tuoi abbracci. Oggi quegli abbracci te li mando io comprendendo che la tua freddezza era tanta stanchezza. Ho imparato da te ad attaccare i bottoni, anche se per anni ho faticato ad "attaccare bottone" con il mondo, preferendo il silenzio imparato dai miei genitori. Oggi trasformo quel vuoto in gratitudine, accogliendo il disegno Divino che vi ha scelti come "miei portali" verso la vita.

3d. La Gratitudine come stato d'essere

"Grazie" è una parola che contiene un valore immenso.

Un tempo ricevevo apprezzamenti dagli altri, ma dentro di me la gioia non metteva radici perché mi sentivo ancora quella bambina invisibile. Oggi la gratitudine è la mia pratica quotidiana, il ponte che mi fa entrare in sintonia con gli altri. Con mio marito abbiamo compiuto un miracolo di costruzione: "due scappati di casa", come ci definì una psicologa. Io via dal paese a 12 anni, lui pochi di più, entrambi senza mai voltarsi indietro per tornare a viverci. Siamo stati soli, ci siamo sostenuti a vicenda nel quotidiano della vita, consapevoli e inconsapevoli delle nostre dinamiche. Siamo partiti in due e oggi siamo rimasti in due, ma con una ricchezza nuova: le nostre figlie, "pezzo de core", che oggi riesco ad abbracciare con una facilità prima negata.

Sono grata a Dio per i doni quotidiani, per le consapevolezze e per questo *risveglio spirituale in costante divenire*. Ogni volta che mi affaccio ai corsi di questo cammino, scopro un pezzo nuovo del mio valore, trasformando le ferite dei miei antenati in perle di saggezza. Grazie Roberto e Teresa per l'esempio, la presenza, l'amore con cui mi accogliete, per essere con noi e come noi.

4° Il Cammino

Nel silenzio e nella voce: il nuovo passo

4a La centratura come dimora

Il silenzio non è vuoto

La centratura che prima cercavo solo sul tappetino da meditazione, ora la porto nel mondo. Oggi so che non ho bisogno di fuggire per trovare pace: la centratura è il luogo dove scelgo di abitare. Attraverso il respiro consapevole, ritorno a me stessa in ogni momento della giornata. Il silenzio non è più un muro dietro cui proteggermi dai conflitti, ma la base sicura da cui far partire la mia voce. Se un tempo la mia giornata iniziava col peso delle cose da fare, oggi inizia con il rito dell'acqua informata e un respiro che dedica tutto alla Luce. Non è solo teoria: è il modo in cui scelgo di stare al mondo.

4b. Dare voce alla verità con gentilezza:

Chi vince è il rispetto

Ho imparato che esprimere il mio parere non è superbia, ma un dono di condivisione che permette a me e agli altri di crescere. Non cerco più lo scontro, ma non temo più il confronto: dire la propria verità è un atto di coraggio verso se stessi. Scelgo parole gentili, perché la gentilezza è il linguaggio dell'anima che ha riconosciuto il proprio valore. La mia voce, che per anni è rimasta educata al silenzio, ora vibra di una frequenza nuova: non devo gridare per essere ascoltata, perché la mia verità risuona nella mia postura e nel mio sguardo.

4c. La condivisione che espande:

Complice di un disegno

Se prima temevo il giudizio, oggi cerco lo scambio. La mia storia può essere uno specchio per gli altri. Nella famiglia spirituale, la mia voce contribuisce ad un'armonia che si amplia. Non sono più "invisibile" come nella chiesa della mia infanzia; oggi sono presente e partecipe del disegno divino. Anche la mia professionalità si è arricchita. Non vedo più solo il corpo o il sintomo, ma riconosco l'anima che c'è dietro. Questo mi permette di stare accanto agli altri offrendo non solo cura, ma una presenza densa di ascolto. Oggi guardo il mondo con occhi "informati": ogni incontro è un'occasione per praticare la presenza.

4d. Sento il mio passo che avanza:

Camminare è la mia passione

Camminare non è più solo un esercizio fisico, ma una preghiera in movimento. Quando cammino con il CAI o con altri, sento che ogni passo scarica a terra le tensioni e mi connette con il Divino.

In salita imparo la fatica dell'evoluzione; in discesa imparo l'abbandono. Invece di forzare il corpo come facevo un tempo, applico gli insegnamenti ricevuti: ascolto il battito, richiamo l'Energia e sento che è la forza Divina a sostenermi. Il cammino fisico è lo specchio di quello spirituale: un passo alla volta, senza fretta, verso una meta che scopro di volta in volta. Salirò sulle "spalle dei giganti" terreni o spirituali che mi sono accanto nel qui ed ora. Il mio viaggio è un cantiere sempre aperto, sostenuto dall'Amore e dalla Fede in Dio Padre-Madre.

Conclusione: Abitare le domande

Tornando all'inizio di questo viaggio, mi rendo conto che le domande che mi avevano spinto a partire sono ancora lì, ma è cambiato il modo in cui le guardo. Mi chiedevo come integrare la cura del corpo con quella dell'anima, come affiancare la medicina allopatrica con la medicina integrata informazionale, e perché, nonostante tutto l'impegno, il vuoto continuasse a bussare alla mia porta.

Oggi, giunta alla fine di questo percorso (che è in realtà un nuovo inizio), le risposte definitive non le ho, e forse non è questo il punto.

Ho capito che:

- La vera **prevenzione** non è solo un atto meccanico, ma è restare in ascolto della propria disarmonia prima che diventi sintomo.
- Il senso del mio essere qui non si esaurisce in un ruolo professionale, ma si rinnova ogni volta che riconosco la mia "**fiammella**".
- Le risposte che cercavo fuori, nei libri o nei viaggi, erano già custodite nel mio silenzio, in attesa che io imparassi a dargli voce.

Non so ancora con precisione cosa Dio voglia da me per il futuro, né ho la ricetta perfetta per eliminare ogni conflitto o sofferenza. Ma ora ho gli strumenti per **abitare queste domande** con fiducia. So che posso fermarmi, respirare, bere la mia acqua informata e ascoltare il mio Sé.

L'incertezza non è più un abisso che mi fa scappare, ma lo spazio in cui il mio passo può avanzare, un piede davanti all'altro, un giorno alla volta, con la trasparenza dei miei occhi e la forza della mia nuova voce. Il viaggio continua, ed è un viaggio incoraggiante nella condivisione in forme umane e spirituali. Come Dio vorrà, ogni cosa è giusta e perfetta.