L'acqua

*Laudato sii, mio Signore,
per nostra Sora Acqua,
la quale è molto utile
et pretiosa et casta.*

FRANCESCO D'ASSISI

L'acqua per guarire

Mentre l'aria è l'elemento primordiale per la conservazione della vita, l'acqua è l'elemento essenziale della purificazione.

Basta riflettere sul fatto che il corpo umano è composto per più di due terzi di acqua. Gli scienziati affermano che è composto addirittura nel 90% di parti liquide e nel 10% di parti solide.

E dunque ben evidente che l'acqua ha un ruolo preponderante in tutto il nostro organismo. Rammentiamoci che, se possiamo resistere per più giorni alla mancanza di nutrimento, non possiamo rimanere per altrettanto tempo senza bere.

L'acqua resta, dall'infanzia alla fine della vita, un mezzo eccellente per ritrovare, conservare e rafforzare lo stato di salute, il vigore del nostro corpo.

Non dobbiamo dimenticare che l'acqua è l'elemento necessario per lavare e pulire ogni cosa. Si può considerare la malattia come una impurità interna dell'organismo; che cosa meglio, quindi, dell'acqua, per lavarlo e pulirlo?

Essa è sempre stata un elemento essenziale di *purificazione* e di *equilibrio*. Rammentiamo che la purificazione simbolica attraverso il battesimo si fa con l'acqua.

Col suo potere purificatore, essa dissolve ed elimina tutte le impurità; col suo potere magnetico dà vitalità, equilibra il sistema nervoso e regolarizza tutto l'organismo.

In terapia naturale, l'acqua è utilizzata in diversi modi; ma le nostre esperienze ci hanno provato che il mezzo più *efficace* e più *semplice* è il bagno naturale.

Il bagno naturale

Generalmente si crede che il bagno completo sia il vero bagno naturale. Ciò non è esatto. Si può osservare, infatti, come gli animali non

solo non prendono bagni completi, ma hanno per questi un'avversione. Provate a gettare un animale nell'acqua: lo vedrete immediatamente cercare di ritornare a riva.

Gli animali, quindi, non amano il bagno completo; ma, al contrario, li vediamo praticare volentieri la semi-immersione, cioè cercare le piccole pozze o pozzanghere d'acqua. Prima si strofinano il ventre, poi si seggono, con le natiche e le parti genitali nell'acqua fangosa, e vi restano a lungo. Osservate i bambini al mare, preferiscono giocare sulla riva e sedersi in una pozza piuttosto che entrare completamente nell'acqua. I poli primitivi praticano tutti il semicupio.

Dobbiamo dedurre che il vero bagno naturale, per l'uomo come per gli animali, è il cosiddetto « semicupio » (bagno seduti). Per bagno naturale intendiamo quello che la Natura stessa semplicemente ci offre per ritrovare e mantenere la nostra salute.

L'uomo non è incline a vivere nell'acqua. I suoi elementi di elezione sono l'aria aperta e la luce. L'acqua, al contrario, sarà l'elemento indispensabile alla pulizia. Con l'acqua, giudiziosamente impiegata, si può fare scomparire la malattia che, come abbiamo detto, è una impurità interna all'organismo.

Se il sacramento del Battesimo si compie con l'acqua, ciò vuol dire che essa non serve soltanto per la pulizia del corpo, ma anche per la pulizia dell'anima. Dobbiamo pertanto riconoscere che l'acqua ha una grandissima importanza per la nostra salute fisica e morale.

Nell'antichità essa è sempre stata considerata come un elemento sacro. E' insieme l'elemento ed il simbolo della purezza. L'acqua lava e pulisce. E' lavando e pulendo che essa porta la vitalità, poiché laddove c'è decomposizione fisica o morale, non può esservi vita.

L'acqua ha presieduto alla formazione dei mondi, ed essa presiede anche all'elevazione delle anime. Bisogna che l'uomo impari ad apprezzare l'elemento acqua in tutta la sua profondità. E' prendendo l'abitudine di comunicare con questo elemento che l'uomo potrà acquistare forze spirituali sempre più grandi.

Come prendere il bagno naturale

Ecco come procedere:

Il locale

Durante la stagione fredda il locale deve essere ben riscaldato. Evitare accuratamente ogni corrente d'aria. Prendere la precauzione che nessuno venga a disturbare.