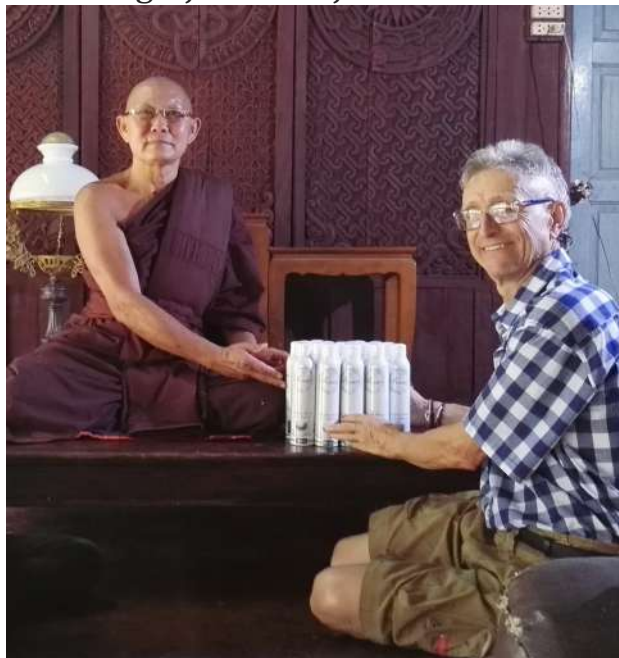


Thamkrabok – QUISISANA Il Villaggio della Salute In onore al Maestro Luang Poh Charoen



Phra Tong Ajahn Vichj e Mirco Bindi MD



Il Tempio con le statue del Buddha La Casa eterna di Luang Poh Charoen Le Sfere della vita



Thamkrabok - Dharma

Le quattro nobili verità

1. La vita è sofferenza.
2. La causa della sofferenza è l'attaccamento.
3. Se si rimuove l'attaccamento si sconfigge la sofferenza.
4. Il sentiero della Vita e della Salute si percorre con la retta via e i suoi otto rami.

Il Villaggio della Salute - Il luogo del Sagjā - Conosci te stesso

Il primo effetto benefico è la scomparsa della stanchezza.

Il tempo scorre armonioso.

Imparare il Dharma e l'insegnamento dei Buddha sconfigge l'ignoranza e la paura.

La meditazione è lo strumento che rende consapevoli e allinea il corpo, la mente e l'anima.

La sauna pulisce il corpo dalle tossine interne, dai metalli pesanti e rende consapevoli del proprio corpo.



QUISISANA - La Comfort Zone

Perché Thamkrabok? Che cosa ha di particolare? Quando arrivai nel 2005 nel monastero, c'era l'Abate Luang Poh Charoen. Il Villaggio Quisisana è stato costruito per trasmettere agli altri il Suo insegnamento.



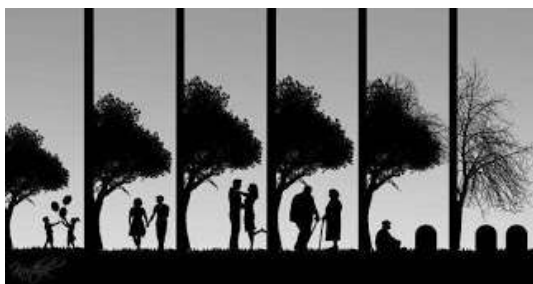
All'interno del monastero c'è il centro Detox per i ragazzi drogati provenienti dall'Oriente e dall'Occidente. Per anni ho osservato quest'attività terapeutica centrata su una mistura di erbe che induce il vomito. Durante 10 giorni di cura, il drogato si auto-pratica una lavanda gastrica. I nodi cerebrali con il Metadone, il Fentanil o l'Eroina con i neuro-recettori si spezzano e il ragazzo si libera dall'assuefazione dello stupefacente.



In contemporanea i Monaci insegnano come controllare la mente per creare una barriera al desiderio di drogarsi una volta rientrati a casa. La medicina Jatà e il Sagjà sono i caposaldi per la guarigione. Già nel 2015 nel mio libro "L'alimentazione nella prevenzione del cancro" descrivevo l'analogia della dipendenza da

oppioidi, del fumo da sigaretta, dell'alcool, del gioco di azzardo con la dipendenza dal cibo animale e gustoso dell'attuale società industriale.

La dopamina è conosciuta come il neuro-trasmittitore della felicità. Interviene in tutte le azioni che innescano sensazioni di piacere. Chi percepisce “l’acquolina in bocca” pregustando una bistecca alla brace o un troncetto di formaggio ha attivato la Dopamina. Il cibo moderno da assuefazione e se uno non si ciba, come dicono certi nutrizionisti, sei volte al dì va in crisi di astinenza. L’obeso e chi è in sovrappeso è sempre alla ricerca del boccone salato o della bevanda zuccherata per appagare il desiderio della sua droga. Poveretti! Non lo sanno, ma sono dei drogati con ripercussioni pericolose per la salute.



IL CICLO DELLA VITA

La vita scorre, ma il tempo passato non ritorna. Chi compie uno sbaglio sulla salute si procura una cicatrice indelebile.

La vita deve essere vissuta con filosofia. Il significato antico nella lingua greca era “*Filo della Sapienza*”. La filosofia è individuale, serve a investigare le profondità dell’esistenza e migliorare se stessi nella convivenza sociale. C’è sempre un momento della vita in cui uno deve essere il Filosofo di se stesso. Thamkrabok è come il Tempio di Apollo sul cui portone d’ingresso era scritto “*Conosci Te Stesso*”.



L’ALBERO

La vita va guardata nella sua globalità sia la parte visibile sia quella nascosta sotto terra. Considerare solo un aspetto è pericoloso perché è facile cadere nell’errore.

Queste riflessioni mi hanno portato nel 2018 ad avviare un progetto a 10.000 chilometri dall’Italia.

Perché non condividere con le persone che mi chiedono consigli l’esperienza positiva riscontrata sulla mia salute mentale e fisica? Il monastero di Thamkrabok è il luogo che mi ha spinto a “Conoscere me stesso”. Nei tempi antichi questo fatto succedeva a chi si recava al Tempio di Apollo

in Sicilia. Sulla soglia era scritto: “-γνῶθι σαυτόν - gnōthi sautón - **conosci te stesso**”.

QUISISANA - THAMKRABOK

Il Monastero buddista è apparentemente distante dall'Italia. Chi decide di venire significa che sa di essere in un vicolo cieco, ha capito le sue prospettive di vita e desidera usare il suo libero arbitrio per saltare la sponda del burrone e tentare la carta vincente della vita. Il salto nell'incognita si chiama QUISISANA.

Thamkrabok è il luogo dove è possibile spezzare il legame dopaminergico della Comfort Zone. Non importa quale sia la droga, importante è spezzare il legame mentale che riduce la libertà di decisione individuale. Il cancro può guarire se tutti i legami mentali, corporei e spirituali sono azzerati al punto zero.



Nel 2016 a Fossoli di Carpi (Modena) fu tenuta una Festa dei Guariti. I 40 Guariti di Carpi erano tutti riusciti ad azzerare la loro Comfort zone. La risposta alla sofferenza, fisica, mentale e spirituale è dentro il Monastero di Thamkrabok.

Chi guarisce dal cancro ha un'esperienza personale irripetibile e inimitabile. Il filo conduttore è la forza di volontà. Molte persone desiderano guarire, ma sono inserite in un sistema caotico e contraddittorio che lentamente risucchia le energie e le trascina nella

strada sbagliata. In oncologia sfortunatamente la rigidità dei protocolli, la comodità del sistema dove tutto apparentemente è gratis e l'individualità della sfortuna porta molte persone a morte perché non hanno saputo cogliere "l'Onda della Fortuna" e imboccare il sentiero della guarigione. Molti armeggiano in mille rivoli, infine cadono nella sfiducia che significa la sconfitta della medicina e la morte della persona. In questi "Morituri Te Salutant", l'elemento comune è il blocco della libertà mentale, materiale e sociale. Si chiama "Comfort Zone". Questo blocco impedisce nel 90% dei pazienti quel salto necessario per approdare alla "Corte dei Miracoli". Le abitudini, le comodità e gli impegni riducono la libertà individuale. Si attiva la monotonia che sbarra la guarigione, la conoscenza e l'esperienza di nuove realtà.

La salute si recupera a Thamkrabok?

Chi viene nel Monastero capisce che la vita inizia fuori dalla Comfort zone!

La società moderna è una gabbia alimentare, psicologica e sociale. Vadim Zeland la chiama Matrix. Colin Campbell la definisce il riduzionismo della scienza. Io stesso sono contrario al gretto materialismo in cui è scivolata la scienza. Milioni di persone ogni anno entrano nel tunnel cieco della società occidentale. Le energie dei malati sono risucchiate fino all'ultima goccia di sangue con un insuccesso terapeutico inconcludente abbinato a sperpero di risorse umane ed economiche.

La Fede nella Scienza		
Libertà di scelta (fuori)		La Comfort zone (dentro)
Consapevolezza	Nuovi stimoli	Paura dei cambiamenti
Passioni	Nuove sfide	Rimpianti
Scoperte	Opportunità	Noia
Entusiasmo	Sogni	Insoddisfazione
Avvenimenti	Nuovi incontri	Abitudini
Libero pensiero	Transurfing	Mediocrità
Conoscere se stesso	Essere allineato	Sopravvivenza

Le persone si ammalano e muoiono nell'ignoranza della loro sofferenza.

Ecco i miti che aleggiano e turbano la conoscenza della propria malattia:

- 1) Il cancro si sviluppa mediamente in 10 anni. È il sintomo di un corpo malato avvelenato e infiammato dal sistema tecnogeno occidentale.
- 2) Il cancro è multi fattoriale, un insieme di cause concatenate fisiche, chimiche, mentali agiscono sommandosi goccia dopo goccia. Non esiste la dose soglia, ma tanti singoli colpi sinergici nella loro diversità.
- 3) L'insegnamento di Ippocrate di astenersi da cure pericolose non deve essere confinato ai margini delle cure. Il malato ha il diritto di scegliere il suo destino.
- 4) La persona deve tutelare in modo consapevole la sua salute e avere una conoscenza profonda della sua situazione per non adagiarsi nella Comfort zone.
- 5) La consapevolezza del proprio essere è il grande assente nel mondo dei vivi. Nei cimiteri si piangono le persone care, ma il loro sacrificio deve essere lo stimolo per uscire dal tunnel cieco della società moderna.

Cronache oncologiche per il sentiero a Thamkrabok

Una gentile Signora mi chiese un consiglio: *“Secondo Lei, l'alimentazione è importante?”*. *“In ospedale e in famiglia tutti mi dicono: mangia quello che vuoi”*.

Signora cara, se lei parla con 100 persone, 99 le diranno che il cibo moderno è il frutto nobile del progresso. Io sono invece l'1% che Le dice il contrario. Se vuole guarire il suo cancro, Lei deve abbandonare i cibi animali, passare a un'alimentazione vegetale, usare prodotti integrali ed eliminare il sale aggiunto, ma non basta. Quello che Lei deve fare è allineare il Corpo, la Mente e l'Anima.



Un'altra Signora mi scrive: *Non mi spiego come possa succedere che a sei anni dalla mastectomia e cicli di chemioterapia, una mia conoscente sia morta di un tumore talmente aggressivo da non potere essere salvata. Io penso che in Ospedale non sappiano controllare seriamente le persone. Ho sempre pensato che un tumore va preso in tempo altrimenti diventa molto difficile salvarsi se le cellule*

tumorali sono migrate in organi vitali. È fondamentale fare controlli seri, in modo che il tumore non vada da altre parti. In questa sincera lettera c'è tutta l'Ignoranza della malattia oncologica. La Non Conoscenza che emerge indica come la gente sia spinta a confondere *“arla per barla”*.

Per guarire dal cancro serve una consapevolezza che molti non riescono a raggiungere, ci provano, pensano di essere arrivati, invece sono nel mezzo del guado. La persona vive di emozioni e di stimoli sollecitati da altre persone e dall'ambiente. A ogni input corrisponde una reazione, buona o cattiva, ma sempre sotto la cappa dell'attaccamento (egoismo). Cosa significa “attaccamento”? In lingua pali è UPADANA: prendere, afferrare, tenere. In realtà è come un olio che brucia la fiamma. Tutte le volte che si afferra qualche cosa si rifornisce di olio la fiamma. Una semplice tazzina di caffè stimola un desiderio e nel momento che s'impugna la tazza e si beve il caffè è UPADANA. Dalla piccola insignificante azione si arriva alla TAC. Se sfortunatamente c'è una progressione di malattia, l'illusione emotiva è UPADANA. La paura del futuro fa crollare le certezze che si pensano consolidate. L'attaccamento si manifesta nelle percezioni sensoriali, negli stati emotivi, nel seguire le regole e nell'idea del sé. Nella vita e nella malattia bisogna essere come una canna di bambù che si piega e lascia correre il vento senza ostacolarlo. Comportarsi come una querce che mantiene stabile la posizione, fa correre il rischio di essere sradicati e travolti.

IL PROGETTO DEL VILLAGGIO QUISISANA - GNŌTHI SAUTÓN

Thamkrabok è la Tua seconda Casa

A un certo punto della vita ho deciso di saltare il burrone e realizzare a Thamkrabok un progetto che non fu possibile in Italia. “QUISISANA” è la seconda casa in cui rifugiarsi per conoscere se stessi e affrontare con volontà il sentiero della Retta via e della Salute.



L'occidentale che decide di saltare il burrone e arriva a Thamkrabok si trova catapultato in un luogo “Alieno”. È gioco-forza essere tagliati fuori dalle abitudini consolidate e anni di accidia. In mezzo a una comunità di 100 monaci attivi in 1000 attività diverse, l'Alieno si adatta e attiva l'istinto di sopravvivenza. Ogni giorno è un'improvvisazione e una creazione estemporanea.



Grazie all'amico e maestro Phra Tong Ajahn Vichj sono state costruite due case per ospitare in modo spartano ma confortevole il “Farang-Alieno” che viene dall'Occidente e anche i Tailandesi. È stata costruita anche una Sala di Meditazione per “Conoscere se Stessi” e rilassare il Corpo, la Mente e lo Spirito. Le pareti sono formate con 9 quadri realizzati Luang Poh Charoen. Nelle sue visioni ha unito i colori della roccia naturale tra due

vetri creando immagini che assumono forme armoniose diverse per chi li osserva. Nella sala di Meditazione è come entrare nel Test di Rorschach. Ciascuno proietta la sua mente ai confini della realtà e percepisce l'energia della Terra di Thamkrabok tra le montagne a strapiombo e la foresta equatoriale. La sala è il luogo dove chi vuole, vede dove andare.

Nel Villaggio il soggiorno è di 14 fino ad un massimo di 28 giorni. Da Milano sono previste partenze con aerei low-cost nel periodo autunno – inverno. Il soggiorno nel Monastero è gratuito. Sta a chi ha usufruito dell'accoglienza, la decisione di una ricompensa. Chi viene ha l'obbligo di lasciare la casa più pulita di quando è arrivato. La persona è libera di scegliere cosa fare e non deve aver timore di seguire chi è indaffarato. Tutti i monaci anche quelli che parlano solo thailandese sono esperti nell'accoglienza di Farang-Alieni.

Il sentiero della Consapevolezza a Thamkrabok

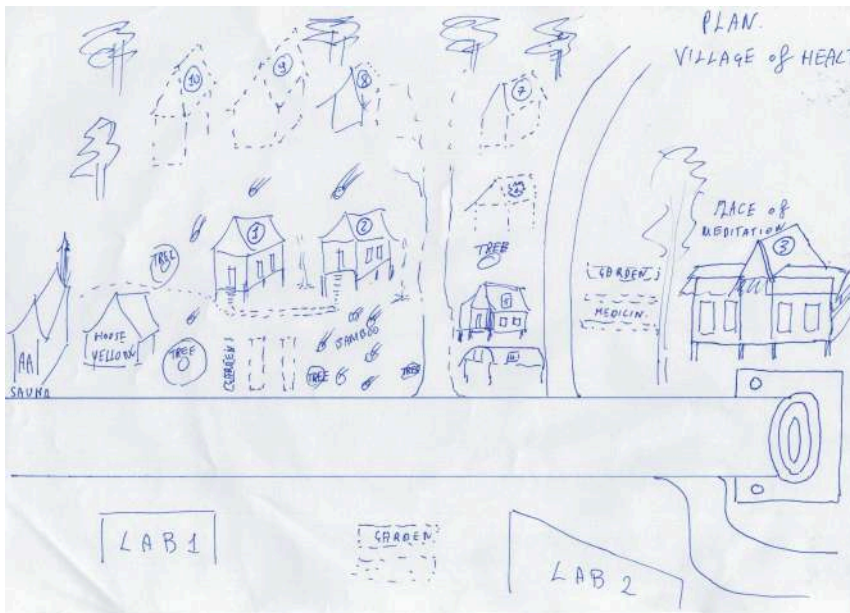


Il maestro Phra Tong Ajahn Vichj tiene lezione di Dharma dove chiunque può fare domande. Le leggi della natura sono spiegate secondo le antiche conoscenze buddiste. La sauna del pomeriggio è il momento in cui si ripulisce il corpo dalle tossine e si avvicina la mente alla percezione profonda delle

cellule. La meditazione è libera e individuale. Ogni momento della giornata è ideale per concentrarsi sul presente dimenticando passato e futuro. La vita del Monastero è sul modello "Ora et Labora".

I monaci mangiano solo la mattina, ma questa pratica non è richiesta a chi viene. Un semplice ristorante Tailandese per pochi euro prepara piatti vegetali senza sale con le spezie. Si può mangiare in gruppo e in silenzio per imparare come la pulizia della mente e del corpo inizia mangiando.

Il Villaggio della Salute è partito. Grazie a Phra Tong Ajahn Vichj che mi ha accolto come un fratello. Grazie al maestro Luang Poh Charoen e ai Monaci Prah Kan e Prah Morgan. Loro non ci sono più, ma i loro insegnamenti sono indelebili.



Questa è bozza del Villaggio Quisisana nella strada che porta alla statua bianca di Luang Poh Yai. Di fronte ai laboratori artistici e artigianali e alla Sauna, sotto gli alberi e il canneto ci sono le prime due case. La sala di meditazione è in fondo

alla strada. Il Villaggio sarà ampliato con donazioni di persone di buona volontà e con una visione etica e filantropica della vita.





1 marzo 2019 www.mircobindi.com

Contatti. Mirco Bindi MD, Oncologo, Radioterapista

