

Diario  
di  
guarigione

I contenuti e i pareri espressi nel presente libro sono da considerarsi frutto dell'ingegno dell'Autrice.

**Mara  
Ossato**

**DIARIO  
DI  
GUARIGIONE**

**BOOK  
SPRINT**  
E D I Z I O N I

[www.booksprintedizioni.it](http://www.booksprintedizioni.it)

Copyright © 2021  
**Mara Ossato**  
Tutti i diritti riservati

*Dedico questo libro  
a mio marito Simone  
ai miei figli Andrea e Giulia  
ai miei fratelli e cognati  
ma soprattutto a tutti i  
pazienti sottoposti  
a cure oncologiche.*

*Con affetto e amore*  
**Mara**



## Prefazione

*“La felicità è il bene più alto  
e lo scopo dell'esistenza umana.”*

Aristotele

Ho sempre avuto un grande desiderio nella mia vita di poter aiutare le persone in difficoltà.

Ho iniziato a fare dei corsi di pranoterapia appassionandomi veramente, seguita da un meraviglioso insegnante e un grande guaritore: Andrea Penna che io stimo immensamente.

Non avrei mai pensato di poter scrivere un libro per poter essere d'aiuto a chi si è trovato nella mia condizione.

Arriva nel percorso della vita un momento che non ti aspetteresti mai.

Tu percorri la normale quotidianità e improvvisamente arriva la diagnosi che non vorresti nemmeno sentire!

Ma proprio a me? No, non è possibile, forse hanno sbagliato!

E da lì il mondo ti crolla addosso.

È terribile come ti senti in quel momento, non lo auguro a nessuno.

Proprio a fine gennaio mi è stato diagnosticato un carcinoma infiltrante in entrambe le mammelle e da lì sono iniziate una serie di visite, controlli ed esami: mi sono trovata catapultata in un mondo nuovo.

Ai medici ho detto: “Affido il mio corpo a Dio e a voi”. E loro mi hanno detto: “Certo, ma ricordati che è dentro di te che devi trovare la forza”.

Anche se mi sono rimaste impresse le parole del chirurgo: “Non so se siamo riusciti a prendere in tempo questa situazione”.

All'inizio di tutto quel percorso non avevo nemmeno la forza di reggermi in piedi. La testa scoppiava perché era così frastornata di brutti pensieri e davanti a me vedevo una montagna così immensa da scalare.

Poi mi sono abbandonata in quel percorso di vita. Sì, lo sto facendo mio e con alti e bassi so che mi porterà a una nuova consapevolezza.

Il 28 maggio 2020 ho fatto l'intervento importante, mi hanno tolto la massa tumorale, è durato quattro ore e mezza, la ripresa è stata lunga e nel frattempo ho continuato con la fisioterapia perché avevo dolori alle braccia.

Poi controlli e analisi del sangue periodici.

Dopo un mese dall'esito dell'esame istologico è risultata molto aggressiva la massa tumorale del seno destro quindi mi è stato consigliato un ulteriore ciclo di chemioterapia, le più forti, che in coincidenza dell'estate e mi hanno letteralmente debilitato.

Come normale prassi mi hanno fissato un periodo di radioterapia di cinque settimane tra ottobre e novembre. Mi ha accompagnato Debora, mia cognata, che mi ha fatto molta compagnia.

L'8 aprile 2021 c'è stato l'intervento di ricostruzione, sembrava una passeggiata ma non lo è stato.

Dopo venti giorni ho avuto un'infezione con febbre alta e sono stata sottoposta a una forte cura antibiotica.

Nonostante la sofferenza ho avuto la forza di affidarmi a queste pesanti cure, ma non avrei mai pensato di effettuare un vero cambiamento in me e di iniziare un grande cammino interiore risvegliando in me il dono di poter aiutare le persone quando insieme eravamo sottoposte alle stesse cure.

Mi ha aiutato tanto la scrittura terapia e quindi ho pensato di tenere un diario per raccogliere tutte le mie emozioni, tutti i miei sentimenti.

Desidero immensamente che possano essere d'aiuto ad altri che abbiano fatto il mio percorso.

## *Preghiera per la guarigione*

Io sono amore, io sono salute, io sono pace,  
merito di essere amato,  
merito di essere felice,  
merito di essere sano,  
oggi inizia la mia guarigione di corpo, mente e spirito,  
mi perdono per gli errori che ho commesso,  
senza dimenticare nessuno,  
perché non sono consapevoli di nulla,  
non ho potuto né saputo agire diversamente  
in quei momenti.  
Perdono tutte le persone per le quali  
ho provato rabbia,  
le accetto perché non potevano essere come volevo io,  
le libero e mi libero dal rancore per sempre.  
Anullo definitivamente il passato nel presente,  
per liberare il mio futuro  
smetto di giudicarmi e di giudicare gli altri per sempre.  
In questo momento consegno tutto il mio dolore,  
i miei errori e la mia malattia a te,  
Dio Padre Santo,  
affinché tu lo trasformi in salute, amore e pace.  
Accetto tutto com'è ora  
e con la pazienza di iniziare  
e guarire definitivamente  
merito di godermi l'amore dei miei cari,  
padre tu sei in me e io in te.  
Per il tuo potere divino  
e il tuo amore dentro di me  
decido di guarire il mio corpo,  
la mia mente e la mia anima.  
Apro il mio cuore al tuo amore  
purissimo che mi avvolge con la sua luce radiosa.  
Rivitalizzando ogni cellula del mio organismo,  
ogni pensiero negativo diventa positivo

ricreandoti in una nuova vita  
piena d'amore e di gioia che sto per condividere amando,  
comunicando tutto ciò che mi dispiace.  
Desidero guarire con tutto il cuore  
per poi aiutare a guarire con tutto il cuore  
per poi aiutare a guarire gli altri  
e compiere così la mia missione di amore.  
Lascia andare cara anima antica  
quella maschera che ti sei messa addosso  
tanto tempo fa  
con la quale ti mostri al mondo sicura e invincibile  
come se niente ti possa ferire  
mentre dentro ancora arde quel fuoco che brucia  
ritorna al centro, ricorda chi sei nei tuoi modi di fare,  
nel tuo sentire, nel tuo modo di amare  
o nel tuo carattere, indipendentemente da chi  
sei diventata e da ciò che fai.  
Ammetti le tue paure  
e non aver paura di mostrare le tue fragilità  
e le tue imperfezioni,  
fai cadere la maschera  
se qualcosa ti fa arrabbiare fallo notare  
se qualcosa non è per te o non è abbastanza dillo,  
se non stai bene non sforzarti di sorridere,  
ritrova la spontaneità e ascolta di più il cuore.  
Usa meno quella ragione che ti blocca nelle azioni  
e quella paura dei pregiudizi  
che ti allontanano dal tuo essere più vero  
torna a essere te stessa  
dal centro della tua anima antica  
così sei nella tua tenerezza e sensibilità.

Preoccuparsi non cambia nulla,  
ma credere in Dio cambia tutto.  
La vita non diventa più facile,  
sei tu che diventi più forte.

A te che sei ammalato dico:  
affronta il dolore con coraggio,  
ricorda che la prima medicina  
è la tua forza di volontà.  
A te che sei nel lutto dico:  
coraggio, la morte è solo un passaggio  
e chi ci lascia lo fa solo fisicamente  
sarà sempre accanto a te.  
A te che hai perso la speranza dico:  
combatti da forte,  
la felicità è un tuo diritto  
e vince solo chi crede fino alla fine.

Ricorda sempre, tu sei la medicina.  
Cura te stesso, con la luce della luna  
con il suono del fiume e della cascata  
con l'ondeggiare del mare  
e lo svolazzare degli uccelli.  
Guarisci te stesso  
con la menta e le foglie di menta,  
con neem ed eucalipto.  
Addolcisciti con la lavanda, rosmarino e camomilla.  
Abbracciati con la fava del cacao e un tocco di cannella.  
Metti l'amore nel tè invece che lo zucchero  
e prendilo guardando le stelle.  
Guarisci te stesso, con i baci che ti dà il vento  
e gli abbracci della pioggia.  
Diventa forte con i piedi nudi a terra  
e con tutto ciò che ne nasce.  
Diventa ogni giorno più intelligente  
ascoltando la tua intuizione,  
guarda il mondo con l'occhio della fronte.  
Salta, balla, canta, in modo di vivere più felice.  
Guarisci te stesso, con bellissimo amore  
e ricorda sempre:  
tu sei la medicina.

Ricorda:

se non puoi essere un pino sul monte,  
sii una saggina nella valle,  
ma sii la migliore piccola saggina  
sulla sponda del ruscello.

Se non puoi essere un albero,  
sii un cespuglio.

Se non puoi essere un'autostrada,  
sii un sentiero.

Se non puoi essere il Sole,  
sii una stella.

Sii sempre il meglio  
di ciò che sei.

Cerca di scoprire il disegno  
che sei chiamato a essere.