

Autoguarigione e conoscenza del Sé

(Yogi Bhajan - 1974)

Il processo di autoguarigione è una prerogativa di ogni essere. L'autoguarigione non è né un miracolo né un'esagerazione della personalità come se poteste fare qualcosa di "superiore". L'autoguarigione è un processo puro di relazione tra l'aspetto fisico e la forza infinita dell'anima. È un contratto, un'unione. Quando una persona prega il Signore misericordioso, si sta estendendo verso l'esterno, ma la reazione sta avvenendo all'interno. Ogni azione ha una reazione, uguale e contraria. Potreste presumere di stare pregando rivolti ai Cieli, ma in realtà state cambiando voi stessi interiormente. Siete voi che state cambiando. Quando benedite il malato, supplicate l'Onnipotente, ma in realtà non state supplicando affatto, perché dall'interno del vostro essere, l'energia si sta riversando nell'altra persona. È da uno stato di compassione, di meditazione compassionevole, che l'azione guaritrice di Dio fluisce all'interno dell'essere.

La mia divinità sta nella mia purezza. E la mia purezza è ciò che sono in me stesso. Un giorno potreste dire a voi stessi di non essere puri, ma questo non è vero. State semplicemente cercando di fingere di non essere puri. State fingendo di essere impuri perché non vi piace la responsabilità. Voi siete santi, ma non volete essere santi. Non volete essere riconosciuti come santi, perché allora tutti avranno il diritto di criticarvi se non vi atteneste a quell'immagine e voi non volete essere criticati. La meschinità e la vigliaccheria ne sono l'infelice conseguenza. Tutti vogliono svicolare e ritirarsi, ma vogliono anche che le cose accadano.

Guardate questo dramma del gioco personale. Se lo stomaco non fosse capace di farvi sentire i morsi della fame, nessuno mangerebbe. Quando i succhi gastrici si attivano, allora arriva l'impulso di mangiare e, in quel momento, dovrete mangiare. Invece noi vediamo che sono le sei e sentiamo di dover mangiare. Non importa se abbiamo fame o meno, mangiamo perché è ora di mangiare. Ma in realtà non esiste l'ora di mangiare. Ogni momento può essere l'ora di mangiare. Quando mangiate senza bisogno di mangiare, dormite senza bisogno di dormire, e via discorrendo, allora cominciate a fare ciò che è voluto da voi piuttosto che quello di cui avete bisogno. In realtà, la vostra anima è stata purificata, le è stato dato un corpo umano ed è stata inviata sulla terra per goderne, così che Dio potesse riposare un po'. È la ragione per cui un individuo deve capire il proprio Sé. E chi può sostenere il proprio Sé, può sostenere ogni Sé. E allora quella persona è conosciuta come amata da Dio, perché Dio è in ogni Sé. Questo è il segreto di base dietro ogni felicità, dietro ogni gioia di cui una persona voglia fare esperienza.

Un giorno una persona chiamò il dottore. Il dottore andò da lui e gli diede la medicina. Il giorno seguente ricevette la stessa richiesta, e il dottore ritornò e se ne riandò. Poi il dottore portò con sé due dottori, tre dottori, quattro dottori e alla fine un chirurgo. Il dottore le provò tutte. Infine un giorno il dottore disse alla moglie che questo paziente sembrava che stesse per morire. Lei disse: "Sì mio caro marito, lo so. Per il modo in cui tratti le persone, dovrebbero morire tutte". Ora questo ferì il suo ego e volle capire cosa

stesse dicendo. Lei spiegò: “Ogni volta che vedi qualcuno, tu gli dai solo la medicina, ma tu non gli dici mai che devono anche aiutare loro stessi a guarire?”. Lui non lo aveva mai fatto. Lei continuò: “Bene, allora tu dai loro solo la metà della medicina. Tu dovresti dire loro che questa medicina li aiuterà ad aiutare loro stessi a guarire”. Lui aveva studiato medicina all’università per otto anni, ma nessuno gli aveva mai insegnato che è Dio che guarisce. Tutto quello che voi dovete fare è mandare un messaggio o in qualche modo stabilire una comunicazione tra la mente e il corpo della persona malata. La mente dovrebbe stare in pace, in modo che il corpo possa fare il lavoro. Questo è tutto ciò che è la guarigione. Il corpo cura se stesso. La medicina gli permette di entrare in quello spazio dove la guarigione può avvenire.

Non c’è bisogno di incolpare il dottore di non essere capace di guarirvi o di uccidervi e neppure di lodarlo perché vi sta salvando. A dire il vero lui non sta facendo nulla. Lui ha semplicemente diagnosticato la malattia e vi ha dato la medicina in modo che il vostro corpo, voi stessi, possiate aiutarvi a guarire.

È lo stesso con la mente. Alla mente bisogna dare la medicina del pensiero. Il pensiero più elevato è la medicina della mente che permette di aiutare se stessa a guarirsi. Altrimenti la mente è un pezzo di vetro in frantumi. È la ragione per cui noi pratichiamo “japa”. Japa è il pensiero, “Sat Nam”, “La Verità è il Tuo Nome”. “Japa” è il chiamare l’energia che è al di là di noi. Nel momento in cui noi conosciamo e facciamo esperienza del fatto che c’è qualcosa al di là di noi, ci stiamo connettendo con Dio attraverso il potere della nostra onda di pensiero. E, miei cari amici, su questa Terra non c’è nulla ad eccezione di Dio. L’intelletto genererà comunque onde di pensiero. Perché non orientare queste onde di pensiero su Dio?

L’unica cosa che viene a voi senza che voi la chiediate è il respiro di vita. Tutto il resto lo dovete chiedere. Ma il respiro di vita è un dono infinito di Dio. Voi siete schiavi di tutto ad eccezione del respiro di vita. Il respiro di vita vi libererà se lascerete che vi conduca a Dio.

Troppa consapevolezza richiede troppa pazienza. Normalmente quando diventate più saggi, diventate meno pazienti e cominciate a gridare come idioti in collera e strepitanti, perché allora vedete ogni errore. Quando vedrete ogni errore, cosa farete? Urlerete perché è troppo difficile tollerare gli errori. Questa è la ragione per cui per gli ultimi sei anni ho continuato a ripetere che la pazienza paga.

Abbiate pazienza. Non perché questo mi riguardi, ma perché riguarderà voi. Se avrete pazienza allora potrete godervi la felicità. E chi può avere pazienza? Colui che può tollerare. Chi può tollerare? Chi ha nervi saldi. Colui che ha la forza della sua mente morale. E cos’è la mente morale? Una disciplina acquisita. Cos’è una disciplina acquisita? Un allenamento del sé. Come può essere allenato il sé? Attraverso la meditazione.

Voi dovete imparare a lavorare sodo su voi stessi. Solo chi impara a lavorare sodo su sé stesso comprende le proprie basi. Altrimenti una persona galleggia semplicemente.

Quando non conoscete il vostro territorio, non sapete dove siete. Quando non sapete dove siete, non siete consapevoli di chi siete e non sapete cosa sia la consapevolezza.

Ci sono due vie da conoscere: il metodo induttivo o deduttivo. Dedurre o indurre. Entrambi arrivano alla stessa cosa. Voi potete conoscere i misteri attraverso le vie mistiche. E potete conoscere i misteri attraverso le vie analitiche. O attraverso Shakti (la forza) o attraverso Gyan (la saggezza divina). Attraverso la forza o attraverso il piacere.

Perché alcune persone sono nere? Così che gli altri possano sapere di essere bianchi. Perché alcune persone sono bianche? Così che gli altri possano sapere di essere neri. Non c'è altra ragione. Ma ora loro combattono gli uni contro gli altri. Questo è conosciuto come uno scherzo di Maya. Il nero non si è fatto nero, né il bianco si è fatto bianco. Se il bianco è il colore migliore, perché agli anemici è dato un letto d'ospedale? Essi sono quasi bianchi: bianco cadaverico, lo chiamano. Se questo è auspicabile, perché prendono pasticche di ferro tutti i giorni?

La realtà è che nessuno sa, tutti immaginano. Quando l'immaginazione diventa esperienza conosciuta, è conosciuta come dualità o maya. Quando l'esperienza diventa conoscenza, diventa realtà, la Verità, il Sat. Coloro che comprendono il "Sat" sono capaci di relazionarsi al "Sat". Quando voi amate qualcuno, amate pronunciare il nome di quella persona. Se amate la verità, allora direte "Sat Nam". Diventate identificati. E quando dite "Sat Nam" tutti sanno che siete una persona che vive il "Sat Nam". Diventate identificati. E quando dite "Sat Nam", significa che siete la Verità.

Miei cari amici, c'è un dharma nella vita. Questo dharma deve essere compreso come dharma e quindi deve essere osservato come dharma. Va praticato come dharma. La vita del dharma è la vita del cercatore, il "Sikh". Il cercatore deve cercare. Deve succhiare l'infinito come nettare. Non ci sono due vie a tal proposito.

Se qualcuno dice che ci sono molte vie verso Dio, è un imbonimento. Se qualcuno dice che ci sono molte religioni, è un imbonimento anche questo. C'è solo una religione. Unitevi alla vostra religione. Conoscete la vostra religione. Comprendete la vostra religione. Siate la vostra religione. Appartenendo a una religione e non facendone esperienza, pensate di essere religiosi? Mai. Negare la religione o accettare la religione non significa nulla. È l'esperienza della religione, miei cari amici, che può reggere la mente. È il desiderio di fare esperienza che conta, perché il desiderio è il risultato di un'energia che conta. Il vostro ego desidera che voi siate finiti, che voi siate limitati, ma voi dovete fare esperienza dell'infinito, perché voi siete parte dell'infinito. Perché non dovrete fare esperienza dell'infinito? Invece prendete il vostro ego e lo gonfiate come un pallone. L'aria esce e voi cadete sulla faccia. Allora, che creature sciocche che siete. Voi incolpate il Creatore e non vivete nella gratitudine, e chiamate voi stessi umani. Senza conoscere i modi di vivere, chiamate voi stessi umani.

Il cercatore deve conoscere l'arte del finito e dell'infinito e la scienza che gli insegna l'arte del finito e dell'infinito è conosciuta come la scienza dello Yoga. È una tecnologia

che crea un cercatore, un “Sikh”, un uomo di Dio. Dove va l’uomo di Dio, lì va Dio. A chiunque parli, lui porta Dio. Ovunque si sieda, c’è Dio. Anche quando si alza c’è Dio. Attorno a lui c’è Dio, sopra di lui c’è Dio, sotto di lui c’è Dio. Dio ha creato l’uomo e l’uomo ha creato Dio. L’uomo di Dio telefona per parlare di Dio. Al telefono lui ascolta parlare di Dio. Lui attacca il telefono se non c’è Dio. Lui guarda la televisione per sentire Dio. E se non sente Dio, la spegne. Lui mangia e dice “Dio”. Lui si alza e dice “Dio”. Lui si fa la doccia e dice “Dio”. Quando ha la febbre, lui dice “Dio”. Lui appartiene a Dio e Dio appartiene a lui.

In realtà la via è questa. Ma l’intermediario che ha reso questo Dio semplice e sicuro così difficile da raggiungere non solo fa credere all’essere umano di essere peccatore, ma riscuote un contributo per farlo. Colui che vive lontano dal peccatore fa credere al peccatore di essere peccatore. Non solo quello, ma dopo avergli detto che è un peccatore, non lo purifica.

Solo chi è puro può purificare voi. Solo chi ha fatto esperienza di Dio, chi ha visto Dio, chi è grato a Dio, chi sente la divinità di questo infinito, può essere puro, perché nomina costantemente il Nome di Dio. Ogni amante chiamerà l’amato Dio per nome, diventerà puro e guarirà e avrà il potere di purificare e guarire gli altri.

[...] Quindi non esiste alcuna malattia. Non è importante somministrare una medicina; potete al suo posto presentare del cibo. Esso guarirà. Potete dare acqua. Questa guarirà. Alcuni guaritori spirituali prendono un bicchiere d’acqua, ci infilano le loro mani, ci cantano sopra un mantra e te lo porgono. Puoi chiamarla ciarlataneria, ma funziona. Cos’è la vita? La vita è il ritmo del prana. Se il ritmo del prana è fuori fase, siete nei guai; se è in fase, siete a posto. Questo è ciò che guarisce. Quanto dubbio una persona ha nel proprio subconscio, tanto dolore avrà nella sua vita. Potete prenderlo per certo! Non abbiate dubbi al riguardo. Chi non appartiene non ha esperienza di cosa sia l’appartenenza.

“Che voi siete sani o malati, non c’è separazione tra voi e Dio. Quando siete in salute, voi siete la salute. Quando siete malati, siete la malattia. Non c’è niente al di là di voi; non c’è mai stato niente al di là di voi e non ci sarà nulla al di là di voi; a condizione che voi crediate in voi stessi. Se avete il ritmo in voi, allora avete trovato la realtà. Quando non c’è ritmo interiore, quando non ascoltate il vostro stesso battito del cuore, come potete ascoltare il battito del cuore degli altri? Tutta la carità comincia a casa. Se non avete amato il vostro Sé, come potete amare qualcun altro? Se non mantenete puri voi stessi, come potete apprezzare la purezza di chiunque altro? Questo è il segreto della prosperità e della malattia.

L’arte di guarire, l’arte dell’estasi, l’arte della consapevolezza di Dio ha milioni di nomi in termini mistici. Ha a che fare con il ritmo e la realtà. Quando il corpo va a tempo, c’è prosperità. Quando il corpo, ovvero ogni sua parte va fuori tempo, c’è la malattia. La malattia non è altro che un corpo fuori tempo. Quando un corpo è fuori tempo non c’è né corpo né anima, perché senza mente non c’è realtà. Anche se voi avete Dio e Dio è il vostro schiavo, è comunque inutile. Non può esserci felicità [...]