

# L'autoguarigione nelle nostre vite

*(Guru Prem Singh Khalsa)*

In questo mondo moderno, la stragrande maggioranza delle persone trascorre la propria vita seguendo modelli di tensione inconsci. Questi modelli di tensione ci mantengono in uno stato di inconsapevolezza e di dolore. È a causa di questa prigionia che tendiamo a incolpare i fattori di stress presenti nelle nostre vite per le nostre tensioni.

La tensione, sia muscolare che mentale, ha molte cause. Prime tra tutte: un'alimentazione povera, movimenti meccanici e le nostre percezioni della realtà. La forza di gravità ci tira verso terra, creando una postura. La nostra postura proietta poi l'identità conscia e inconscia. Quindi, come si dice, si attrae quel che si trasmette.

Per l'autoguarigione nelle nostre vite quotidiane, di base, serve trasformare i fattori di stress in nostri servitori. Il modo in cui le emozioni programmano le nostre percezioni della realtà determinerà se le nostre esperienze andranno a sollecitare tensione. Questo, in sé e per sé non è un problema. Ogni movimento richiede, in qualche modo, una tensione. Sono l'economia e l'efficienza della tensione a creare grazia ed equilibrio. Quando cronicizziamo la tensione nella struttura, la stessa forza di gravità diventa il maggior fattore di stress.

La guarigione è, fondamentalmente, un processo circolatorio. Il sangue circola portando ossigeno e nutrienti a tutte le zone del corpo. La tensione muscolare fa sia fluire che localizzare la circolazione generale. Ma quando i muscoli rimangono bloccati in una condizione di tensione, si creano problemi circolatori. Gli impulsi elettrici viaggiano attraverso i nervi portando l'informazione dal cervello a tutte le parti del corpo. Questa energia viene bloccata anche dalla distorsione della struttura, in particolar modo della colonna vertebrale.

A livello più sottile, ma essenziale, è la circolazione pranica. Essa coinvolge l'uso del respiro come "pompa" per far circolare l'energia di vita pranica attraverso le vie dei meridiani. La respirazione superficiale disturba le normali forze di prana e apana. Solitamente, la malattia ha inizio come debolezza energetica a livello dei meridiani, che poi si ricollega direttamente a una debolezza a livello respiratorio. Dopo anni di tensione cronica, basata su modelli unici di movimento dell'individuo, la malattia si manifesta.

Comprendere la postura è di primaria importanza, al fine di conoscere la relazione tra la struttura e lo stress. Nella maggior parte delle persone, la postura non è geneticamente preprogrammata. Le spalle curve sono create individualmente dal copiare, da un'immagine di sé sviluppata e da uno squilibrio dell'alimentazione. Anni di movimento e sentire programmati e pensieri relativi alle abitudini creano la postura.

La vita sulla Terra viene elaborata in esperienza dalla nostra respirazione. Parlando da un punto di vista emotivo e consapevole, voi siete tanto calmi quanto lo è la vostra respirazione. La respirazione diaframmatica dall'ombelico è il meccanismo per creare la calma. Quando le nostre emozioni si impongono, il nostro ritmo di respirazione diventa superficiale e irregolare. La respirazione superficiale inconscia genera continui micro-traumi nel corpo, sotto forma di tensione cronica.

La respirazione, essendo il ritmo emotivo, influenza inoltre direttamente la percezione. La respirazione superficiale inconscia intrappola le persone in emozioni incontrollate. Questi modelli unici del nostro ritmo di respirazione generano schemi di tensione che modellano la postura e la nostra proiezione.

È importante notare che la tensione dei muscoli innesca una grande varietà di reazioni chimiche collegate. Non sembriamo tristi perché ci sentiamo tristi. È perché respiriamo in modo triste e usiamo i muscoli depressivi del viso per esprimerlo. Questa è la ragione per cui l'autoguarigione richiede l'assunzione della responsabilità della nostra postura e della nostra proiezione.

Per diventare calmi nella mente e nel corpo e nella respirazione, abbiamo bisogno di sicurezza. Per rompere i processi chimici subordinati alla tensione, dobbiamo lasciar andare la paura nella quale viviamo.

La religione, nella sua vera forma, è il più grande sistema di guarigione. Fare l'esperienza del Dio in cui dimoriamo crea la suprema condizione di sicurezza. La tensione inconscia ci mantiene la nostra esperienza del finito e il rilassamento è il fondamento per la coscienza di Dio.

Con la Parola del Guru noi possiamo insegnare alla mente a non tradire il corpo. Attraverso lo Yoga il corpo può insegnare alla mente a riconoscere la verità e a darci la forza per viverla.

Il meccanismo dell'equilibrio ci consente di ricevere ogni inspirazione come un dono di Dio e ogni espirazione come un'offerta in cambio. Questa respirazione neutrale risveglia la mente neutra e facciamo l'esperienza del gioco di Dio senza pensieri e senza paura, sapendo che in ogni fibra e in ogni parte di noi facciamo esperienza del Wahe Guru!

*Traduzione e adattamento in italiano a cura di Sujan Singh e Nimrita Kaur*