

Il nostro Corpo è un Luogo Sacro - Riprendiamoci il Corpo

Scritto da Giorgio Cerquetti

Giovedì 30 Maggio 2013

Inizio l'articolo con l'analisi etimologica di due parole chiave, corpo e salute. La lingua italiana, latina e greca provengono dal sanscrito, antica lingua indiana, corpo deriva dalla parola Kripa che vuol dire bellezza... salute deriva da sarva che vuol dire intero, in greco intero è olos.

Il corpo umano è un meraviglioso miracolo vivente, è il tempio dello spirito, la nostra vera ed unica casa dove passiamo notte e giorno. Nel mio biglietto da visita c'è scritto, sotto il mio nome, OVUNQUE E' CASA. Dovunque andiamo, ci portiamo dietro la casa, che è bella, organica, sensibile e trasformabile, cambiamo circa un miliardo di cellule al giorno. Viviamo in una casa rinnovabile fatta di mattoni-cellule.

Ogni cellula prima di terminare il suo ciclo, dà le proprie informazioni registrate alla nuova cellula, se cambiamo i messaggi, otteniamo nuove cellule, vitali, forti e piene di naturale forza dinamica. Tutti noi viviamo 24 ore al giorno nel nostro corpo, eppure in quasi tutte le culture umane contemporanee, il corpo è ancora coperto, nascosto, rifiutato, abusato, inquinato e trattato male.... perché?

Dovrebbe essere la nostra realtà più importante, un valore divino superiore ad ogni altro oggetto, è un'opera d'arte che va ammirata, amata, rispettata e conservata con cura.

Chi ha paura del corpo? Molte religioni gerarchiche, basate su vecchi concetti patriarcali ed autoritari, pensano male del corpo, lo considerano un peso, un nemico da soggiogare con regole dure e limitanti. Per chi crede in Dio, il corpo non è forse una creazione divina?

Non è il nostro principale impegno, mezzo e realtà per tutta la durata di questa preziosa esistenza terrena? Il corpo deve essere vissuto con gioia, ma prima deve essere capito e conosciuto bene, è un'opera grandiosa e sacrosanta, benedetta dalla presenza della vita. La nostra casa-corpo è un'insieme armonico e dinamico di vari organi, ognuno dedicato a molteplici funzioni vitali. Un corpo umano consiste in almeno 100.000 miliardi di cellule.

Ogni cellula è sia autonoma che collegata alle altre, è come un ologramma dove ogni parte contiene il tutto. E' un microcosmo, che tende ad armonizzarsi naturalmente con il macrocosmo. La clonazione, parte dal presupposto che basta estrarre una singola cellula da un corpo, per poi ricrearne un altro identico a quello di provenienza. Conteniamo potenzialmente miliardi di corpi come il nostro.

Come costituzione siamo forti, abbiamo tanti efficienti sistemi, dediti al nostro personale servizio, sistema circolatorio, sistema immunitario, sistema respiratorio, sistema digestivo, sistema urinario, sistema muscolare, sistema scheletrico, sistema nervoso, sistema endocrino e sistema riproduttivo. Li conosciamo? Ne parliamo mai? Perché non li abbiamo studiati a scuola?

Se conoscessimo adeguatamente il corpo umano e le sue funzioni, non sarebbe meglio per tutti? La società risparmierebbe miliardi, la salute individuale e collettiva potrebbe essere una continua e costruttiva opera quotidiana.

Vi consiglio uno studio continuo ed accurato del corpo. Che aria fa bene ai polmoni? Che cibo non affatica l'intestino? Che emozioni non logorano fegato e cuore? Quanto movimento fisico è necessario per mantenere la buona salute? Quali liquidi fanno male ai reni? E i muscoli come funzionano?

Come vanno usati i sensi per mantenerli vivi ed efficienti? Nella vostra giornata tipo, quante volte date attenzione al corpo e al suo buon funzionamento? Il corpo parla e usa spesso debolezza, frustrazione, malattia e nervosismo, per segnalare che siamo sulla strada sbagliata. Ascoltiamolo con umiltà, è un grande maestro di vita. La cultura del corpo-casa è sinonimo di buona coscienza ed elevata sensibilità.

La filosofia del TANTRA YOGA, da migliaia di anni, insegna a diventare consapevoli della nostra ETERNA NATURA DIVINA ed invita ogni SPIRITO ETERNO INCARNATO ad amare costantemente la vita e il proprio corpo. Questo corpo umano, deve essere considerato un autentico capolavoro cosmico, sia da chi crede nella creazione divina, sia da coloro che accettano l'evoluzione naturale delle specie viventi.

Il corpo ha una sua precisa intelligenza innata e risponde immediatamente a pensieri, emozioni, parole, vibrazioni sonore e cibo. Gli antichi maestri dell'Himalaya, hanno sempre

insegnato che capire, conoscere, amare ed usare bene questo corpo, è un'arte spirituale suprema, oggi dimenticata ma sempre realizzabile.

Il nostro corpo merita di essere vissuto, amato e rispettato come una sacra dimora e va sempre trattato come tale. Il corpo è il nostro legittimo campo d'azione, il centro, sempre aperto, in cui raccogliersi in serena meditazione. E' la farmacia divina in grado di autoguarirsi. Quando l'energia vitale, Kundalini, scorre in modo sciolto e naturale e corpo mente e spirito operano in armonia, l'individuo, di conseguenza, gode di un'ottima salute fisica, ama la vita e si sente felice.

Stress e radicali liberi sono tossici e vanno evitati come il veleno. Lo stress viene da uno stile di vita che ignora i ritmi naturali del corpo e la sua continua ed inseparabile interazione con la mente. I radicali liberi provengono da aria malsana, inquinamento chimico, alimentazione carnivora e povera di sostanze vegetali fresche.

IL CORPO INVISIBILE

L'assurdo ed inutile conflitto secolare tra religione e scienza, si è manifestato sempre a sfavore del corpo. Da una parte c'è chi analizza freddamente e cerca di curare solo l'involucro fisico e dall'altra chi predica la salvezza dell'anima, ignorando i molti bisogni naturali del corpo. In poche parole si è creato un dualismo distruttivo: la carne e lo spirito in lotta tra di loro.

Questo atteggiamento, ha impedito a molti esseri umani, di indagare la natura umana nella sua totalità, non solo fisica ma anche metafisica. Le due strade hanno proceduto separate ed opposte con il risultato di creare due campi opposti che non dialogano, e finiscono derisi dagli uni o messi all'indice e condannati per eresia dagli altri. Secondo gli insegnamenti dell'antica filosofia indiana e di tante altre culture esoteriche, l'essere umano è olistico (cioè un insieme di varie dimensioni coesistenti) ed ha un altro corpo costituito da vari strati di energia.

L'energia che ci sembra di conoscere meglio, è quella materiale, perché è visibile e percettibile ai nostri sensi. Ma questa energia è collegata a molte altre energie sconosciute, ma non meno reali e potenti. Siamo dotati di un altro corpo invisibile, che fa parte della dimensione che i fisici chiamano quantica. Questa non è osservabile sensorialmente e può essere percepita in meditazione o in stati naturali, superiori, di coscienza. Questo altro corpo, non fisico, è stato chiamato energetico, astrale, eterico, sottile, di luce, quantico ed altro ancora.

Il nostro corpo fisico, è costantemente connesso con tutte le dimensioni in cui continua a vivere il corpo energetico, quando quello fisico muore. Il corpo astrale-energetico, come quello fisico, è dotato di una sua propria anatomia e fisiologia, molto complessa ed efficace. Questo corpo invisibile, in sanscrito viene chiamato Sukshma sharira, e possiede una fitta rete di canali energetici, che sono stati paragonati al nostro sistema venoso, e chiamati Nadi.

Secondo il Tantra, le Nadi sono più di settantamila, sono come fiumi che permettono l'assorbimento e lo scorrimento veloce del Prana, la forza cosmica che alimenta l'energia vitale individuale. Quando il Prana, che viene dall'ambiente esterno (non inquinato), e la Kundalini, l'energia vitale interna, sono deboli, allora inizia il deterioramento progressivo del corpo fisico. Nel nostro corpo fisico abbiamo sette ghiandole endocrine, corrispondente nello Yoga ai 7 Chakra, che in sanscrito significa ruota e vortice.

Questi sette vortici energetici sono connessi alle Nadi. Una ghiandola endocrina (da endo=dentro e crino=verso) è una ghiandola di origine epiteliale che secerne ormoni. L'insieme di ghiandole e cellule endocrine costituiscono il sistema endocrino. Queste ghiandole, sono prive del dotto escretore e quindi, versano gli ormoni direttamente nel sangue e attraverso questo, raggiungono tutti gli organi e i tessuti, a differenza delle altre ghiandole che, mediante appositi condotti, secernono i loro liquidi nelle cavità del corpo (ad esempio, le ghiandole salivari nella bocca, il pancreas nell'intestino...).

La psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI) è una disciplina che si occupa delle relazioni fra il funzionamento del cervello e del sistema immunitario.

La parola psiconeuroendocrinoimmunologia è la parola più lunga, con le sue 30 lettere, della lingua italiana.

Le recenti scoperte, fatte negli ultimi decenni, nel campo delle neuroscienze e dell'immunologia, hanno consentito il rapido sviluppo di questa disciplina che ci riguarda molto direttamente. È sbagliato dividere il corpo in parti, non si può curare solo il fegato o il cuore, bisogna curare tutto il rapporto tra gli organi, è anche limitante curare solo il corpo; corpo mente e spirito, mentre viviamo questa esperienza umana sul pianeta Terra, sono UNO e tutto quello che avviene a livello spirituale e mentale va continuamente a scaricarsi sul corpo.

Il corpo riflette e rende visibili, come effetti, anche le più piccole percezioni. I 7 Chakra sono sensibilissime stazioni ricetrasmittenti che mantengono il collegamento continuo tra l'individuo

e l'universo. La ricerca contemporanea ha inoltre elaborato una nuova visione del sistema immunitario, che può essere riassunta nei seguenti punti:

- Questo sistema, fondamentale per il mantenimento della nostra salute, sarebbe capace di autoregolarsi naturalmente e sarebbe in continuo movimento.
- Non ci sarebbe nessun organo che non venga continuamente "monitorato" dal sistema immunitario.
- Il sistema funziona come organo di controllo interno e quindi parteciperebbe attivamente alla regolazione dell'equilibrio dinamico dell'organismo umano, si comporterebbe cioè da grande sistema di regolazione fisiologica che è influenzato ed influenza gli altri sistemi regolatori (il nervoso e il neuroendocrino).
- Le emozioni e lo stato della mente, influenzano fortemente l'efficienza del sistema immunitario. - Atteggiamenti mentali positivi, favoriscono la buona salute e danno forza alle difese immunitarie.
- Medicina preventiva: I sostenitori della prisco-neuroendocrino-immunologia, sono in grado di spiegare bene i fenomeni del corpo. Questo modello terapeutico, prevede un approccio olistico, che vede la persona ammalata come un "network" in momentaneo disequilibrio, e che permette di individuare fattori per il riequilibrio, non solo nei farmaci, bensì anche nella giusta alimentazione, nell'uso medicinale delle piante, nell'attività fisica, nelle tecniche psicologiche, nelle tecniche di controllo dello stress e nella spiritualità non dogmatica.

Insomma, chi medita, prega sinceramente, pensa bene di se stesso e degli altri, vive onestamente ed evita le negatività, vive molto bene e a lungo. Chi dedica tempo ed energia a cercare del buon cibo biologico e lo cucina con amore, previene molti malesseri. Chi condivide generosamente la propria ricchezza materiale e spirituale, espande il raggio d'azione dei suoi Chakra, assorbe meglio l'energia cosmica del Prana e rinforza, irradiandola, la propria energia vitale.

Si può affermare che più diamo e più riceviamo, anche Gesù diceva "C'è più felicità nel dare che nel ricevere..." (ATTI 20:35), dare ci arricchisce di energie ed emozioni nobili, che rinforzano il sistema immunitario. Il passaggio di ritorno di chi è generoso è: universo - Chakra - sistema endocrino - sistema immunitario. L'universo è eternamente al servizio di chi ama e si lascia amare, questo corpo è un inestimabile gioiello, più prezioso di qualsiasi diamante. Per il bene nostro e degli altri, prendiamoci l'impegno di capirlo bene e trattarlo sempre meglio.

Chi tratta bene il proprio corpo, oltre a godere di una migliore qualità della vita è anche un benefattore degli altri. L'ignoranza del corpo produce continuamente sintomi e malattie (tutte evitabili) che costano troppi soldi alla comunità umana.

Oltre ad essere onesti e pagare le giuste tasse, potremmo contribuire allo sviluppo positivo della società umana, mantenendo il nostro corpo in buona salute. Nel prossimo numero, continuo la spiegazione della filosofia olistica del Tantra, che considera il corpo e le relazioni fisiche, un possibile strumento di elevazione spirituale.