

## Il Nesso tra Perdono e Salute



\*\*\*

Serbare rancore verso una persona che, in qualche modo, ci ha offesi, di solito ci porta a ripetere i pensieri e i sentimenti riguardo a questa persona. Molte letture di Cayce ci ricordano che la mente è ciò che costruisce e ciò che è fisico ne è il risultato. Pensare e provare sentimenti sono processi che hanno luogo nella parte invisibile, intima di una persona e si manifestano all'esterno attraverso strutture, organi e tessuti fisici. La lettura 826-11 di Cayce spiega: "Il tuo *cervello* non è la tua mente, è ciò che viene usato dalla tua mente!"

Per illustrare il nesso fra mente e corpo, sono stati svolti oltre 500 studi dalla Maharishi Mahesh University e da altre università in 30 paesi. Queste ricerche sul collegamento mente-corpo e meditazione dimostrarono dei benefici per "mente, corpo, comportamento ed ambiente" nei seguenti modi:

stress ridotto; memoria migliorata; salute migliorata; alta pressione sanguigna ridotta; rapporti migliorati; energia accresciuta; insonnia ridotta ed inversione dell'invecchiamento biologico ([maharishi.org/tm/index.html](http://maharishi.org/tm/index.html)).

La dr.ssa. Candace Pert scrisse nel suo libro "*Molecole di emozione*" (pubblicato in Italia da Corbaccio) che "la Mente non domina il corpo; diventa il corpo. Corpo e mente sono tutt'uno. Vedo il processo di comunicazione che abbiamo dimostrato, il flusso di informazioni in tutto l'organismo come la prova che, nello spazio fisico, il corpo sia la reale manifestazione esteriore della mente. Corpo-mente. A questo livello molecolare, in realtà non c'è differenza tra la mente ed il corpo." Questa dichiarazione importante da parte di una ricercatrice e scienziata rinomata a livello internazionale ci dà la prospettiva quando si fa il collegamento con il trauma: "Il corpo è la mente inconscia! I traumi repressi causati da un'emozione travolgente possono essere conservati in una parte del corpo e in seguito influiscono sulla capacità di sentire quella parte o anche muoverla." Serbare un risentimento o sentire un rancore verso qualcuno è il risultato di un'offesa verso il modo di pensare che un individuo ha di se stesso e influisce sul corpo fisico in modi ben noti. Problemi di rapporti umani, come ferire gli altri o venire feriti, fanno da molto tempo parte della vita. Nelle Sacre Scritture il perdono è menzionato molte volte, p.e. in

Matteo 18, 21-22: “In quel tempo, Pietro si avvicinò a Gesù e chiese: ‘Signore, quante volte dovrò perdonare mio fratello, se pecca contro di me? Fino a sette volte?’ E Gesù gli rispose: ‘Non ti dico fino a sette, ma fino a settanta volte sette.’” Quindi perdonare significa lavoro interiore. E’ un viaggio oltre un ponte. Per arrivare dall’altra parte il viaggio deve essere completato – non è possibile fare solo metà strada.

Una bella lettura lo esprime in questo modo:

*... Cambiare lo stato mentale è sempre ciò che costruisce, nel mentale e nel fisico. Ciò su cui la mente si sofferma viene costruito. Quando si abusa di una porzione a scapito di un’altra, ne deve seguire uno squilibrio. Continua nel modo che è stato dato, riguardo a dieta, esercizio, lavoro, perseveranza. Sii coerente in tutto ciò che fai e quando avrai conquistato il sé, potrai essere in grado di guidare qualcun altro. Colui che si avvicina per misericordia, grazia e consiglio può non avere alcunché contro suo fratello, ma deve essere in grado di apprezzare e comprendere ciò che ha già in mano. (257-53)*

Fra le mosse verso il perdono ci sono:

- Accettazione
- Prendersi la responsabilità per la propria parte nella situazione. (C’è una differenza tra pazienza e sopportazione rispetto all’abilitazione)
- Perdonare le prevaricazioni e le azioni dannose dell’altra persona, tutte le volte necessarie finché non si sia trovata la pace completa
- Perdonare se stessi incondizionatamente
- Coltivare pace, gioia, scopo rinnovato e speranza

Prendete un pezzo di carta e scriveteci una situazione dolorosa che vi viene in mente e cominciate ad usare quelle mosse o altri modi utili e lavorateci – 70 volte 7. Fatene un sentiero reale, radicale per facilitare la vostra vita e guarire il corpo e la mente. E’ un viaggio che merita immensamente d’essere intrapreso, con risultati solo positivi.

*Poiché l’errore che l’uomo fa è più spesso contro se stesso invece di portare all’infrazione della legge riguardo all’influenza divina nell’esperienza. Poiché l’amore è la legge – la legge è l’amore, nella sua essenza. E con l’infrazione della legge si rendono necessari espiazione e perdono, in ciò che può eliminare l’errore o che è stato portato nell’esperienza dell’individuo. (262-45)*

Da: Venture Inward, gennaio/marzo 2013