

PANACEA

La Natura che cura

Anno 4 · Numero 3 · Terzo Trimestre 2020

IL CODICE SEGRETO dell' UNIVERSO

Osteopatia

Come prevenire e combattere la cervicalgia

Discipline Bio-Naturali

Ritrova il benessere con il Watsu

Cosmetici Green

*Il nutrimento
della natura
sulla nostra pelle*

Salute a tavola

*I cibi secondo
la dieta ayurvedica*

Pensiero positivo

*Cambia
la tua vita
in dieci mosse*



SOCIETÀ ITALIANA
DI SCIENZE
BIO-NATURALI

La pura bellezza del Risveglio del cuore

· Anastasia Brizzi

Il Risveglio è una meravigliosa apertura nella realtà conosciuta, un'opportunità che non ha limiti, che chiede tutto, persino la tua identità e l'avere un nome e un cognome. Si fa strada nel cuore un varco di puro ascolto, quando rimani assorto e d'improvviso, il vento che muove le fronde degli alberi, rapisce il tuo sguardo e tutto il tuo essere. È un attimo, la pura bellezza, è lei che ti ha rapito, riuscendo per un solo istante a farti dimenticare chi sei, "a distrarti da te stesso", è dolce lasciarsi portare, il vento accarezza anche te, proprio come fa con le foglie, non cerchi altro, stai bene. Nel silenzio di te, ascolti il cuore, c'è un movimento che appena percepisci, una sorta di pienezza o di commozione, è un momento magico dentro

di te, un regalo speciale portato dal vento. Quella breccia aperta nel cuore adesso vive in te, come timido anelito alla gioia, ormai acceso e incapace di spegnersi, di tornare a essere indifferente a quell'ascolto. Sì, è l'ascolto di Sé, quel volgersi dentro ed entrare in contatto, inizia come semplice osservazione, interiore e esteriore. L'osservazione interiore mette al centro la consapevolezza dell'accadere dei pensieri, ed illusorio sarebbe credere di poterli in qualche modo gestire, occorre essere presenti, cioè abituati a essere osservatori attenti di ciò che accade nella mente. L'analisi si tramuterà via via in consapevolezza sempre più lucida, senza un'azione, diverrà mera presenza illuminata dall'Essere, nella misura in cui l'osservatore non interferirà in ciò che vede, egli diverrà la consapevolezza stessa. Esteriormente prenderà forma l'integrazione di ciò che accade dentro, il "risultato" di ciò che si è, completamente, dalla radice di noi stessi.

È il mondo esterno il campo in cui diamo forma all'Esse-



re, in cui ci scontriamo con le incoerenze, le sofferenze, i freni, le paure sotterranee di vivere una vita piena, libera, ma di non poterla controllare, afferrare, prevedere.

È proprio lì che accade la scoperta di sé nella forma, proprio nella vita di ogni giorno, nel vivere le relazioni, la famiglia, il lavoro, nell'essere veri a se stessi fino in fondo, fino alla radice di sé e riconoscere quella verità, quell'autenticità, come spiritualità.

Ecco che il Risveglio risponde a tutto questo, alla chiara visione che tutto ciò che c'è fuori è stato generato da ciò che c'è dentro, senza esclusioni, senza sconti. La realtà è lo specchio di ciò che siamo e delle nostre aperture e chiusure a ciò che siamo. Nell'essere incessantemente nuovi scopriamo che non c'è

un dentro e non c'è un fuori, ma solo Unità in tutte le cose. Diamo, quindi, alla vita il suo reale sapore, scopriamo ciò che la rende preziosa, accogliamo con coraggio e fiducia i suoi mille volti, sono i mille volti di noi stessi, diamogli il benvenuto senza esitazioni, abbracciamo la scoperta di noi stessi, lasceremo che ci sfiori e che ci ami, senza giudicarci. Spesso la paura arriva improvvisa pensando al futuro, all'incognita del non sapere e allora si resta al sicuro, convinti che sia la cosa migliore, senza rischiare, nella prigione del conosciuto, nell'illusione della tranquillità quotidiana, nella chiusura di se stessi. È lì che la vita chiede un'apertura, la pretende e spesso non lascia alternativa. L'apertura è sempre una nuova possibilità che concediamo a noi stessi per accogliere, scoprire nuovi talenti che ci sono sempre appartenuti ma a cui non è mai stata concessa abbastanza fiducia. Reinventarsi, avere occhi nuovi per potersi vedere nuovi, creatori della propria realtà, liberi di stupirsi e di innamorarsi nuovamente di se stessi e della vita.



Progettiamo un
mondo migliore.

ECOMONDO

THE GREEN TECHNOLOGY EXPO

DIGITAL EDITION

Organizzato da

**ITALIAN
EXHIBITION
GROUP**
Providing the future



In collaborazione con



ITA
ITALIAN TRADE AGENCY

In contemporanea con

KEY ENERGY
THE RENEWABLE ENERGY EXPO



ecomondo.com