

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

L'istante presente e la leggerezza del cuore

· Irene Leoni



Spesso, ci muoviamo frenetici tra mille pensieri e luoghi, con montagne di cose da fare, spesso solo fisicamente nel presente, mentre la mente vaga nei “non è più” del passato e i “chissà come sarà” del futuro.

Facciamo così esperienza dell'assenza da noi stessi e della pesantezza dell'esistenza. Un passaggio a volte necessario in un mondo duale come il nostro, in cui si scopre qualcosa attraverso il suo contrario; conosciamo, infatti, il dolce attraverso l'amaro, la morbidezza mediante la ruvidità e tale modalità vale non solo per i cinque sensi, ma si estende all'intera esperienza di viaggio nella vita. Un viaggio iniziato da bambini, nella beatitudine della permanenza nell'istante presente e della leggerezza del cuore.

Poi, da adulti un po' come per Dante, a un tratto, ci siamo ritrovati “per una selva oscura ché la diritta via era smarrita”. Ce ne siamo accorti per la presenza di disagi emotivi o fisici, perché ci siamo sentiti prosciugati, senza tempo o risorse e ciascuno, a suo modo, ha vissuto il suo inferno, la sua notte oscura, fatta di episodi o periodi di malessere.

Come Ulisse di fronte al Ciclope e alle sirene, abbiamo affrontato i nostri mostri e le illusioni. La buona notizia è che l'inferno e le prove dell'eroe, per quanto ardue, sono un richiamo, un invito a ritornare al benessere. Come Ulisse e Dante siamo eroi delle nostre esistenze: il viaggio può arricchirci senza privarci di energie e risorse. Per ritrovare la nostra Itaca e il Paradiso in questa vita, la strada più efficace è anche la più semplice, ossia la via del presente e del cuore. Un cammino quotidiano che richiede impegno e costanza, ma offre la libertà di scegliere la propria velocità di andatura. Gran parte delle preoccupazioni risiede nel passato, alimentate dal disappunto

per ciò che è accaduto, o nel futuro, nutrite dall'ansia di cosa potrebbe avvenire. Ogni azione fatta nella consapevolezza del momento è un passo aggiuntivo in direzione di una stabile permanenza nel presente. Ad ogni passo in più compiuto lungo questo cammino, il nostro cuore è sempre più leggero. Negli incontri individuali e di gruppo proposti è importante creare occasioni di rilassamento profondo perché il modo più immediato per fare esperienza della permanenza nel presente e della leggerezza del Cuore, quando le abbiamo scordate da tempo, è la riconnessione con il mondo interiore e l'intuizione. Si tratta di una tappa intermedia per comprendere nella mente, nel cuore e nel corpo cosa significhi vivere nel qui e ora. Infatti, dopo essersi esercitati a rimanere nel presente in stato di rilassamento, senza addormentarsi e vagare altrove con la mente, diventa più semplice portare questa consapevolezza e competenza nella vita quotidiana, ritrovando l'armonia interiore ed esteriore.

La consapevolezza e gli strumenti interiorizzati in stato di rilassamento, possono quindi essere utilizzati nella quotidianità per vivere in una condizione di vigile presenza, abbandonando progressivamente gli automatismi, le parole e le azioni guidate dal cosiddetto pilota automatico. La leggerezza del cuore è un effetto spontaneo, sempre più percepibile a mano a mano che ci caliamo più profondamente nell'istante che stiamo vivendo. Il viaggio nella vita può così proseguire a un livello di consapevolezza superiore: la consapevolezza di chi ha fatto esperienza e ne ha compreso gli insegnamenti.

Il bagaglio delle prove superate non pesa più e lo sguardo verso il domani è colmo di fiducia. L'unico momento che fa la differenza è adesso. Carpe diem.