



Tramite la consapevolezza.

E come possiamo acquisire o entrare nello stato di consapevolezza?

In questo periodo di grandi cambiamenti, rumore e caos, un modo efficace e accessibile a tutti è il silenzio e l'ascolto profondo che esso genera. Noi tutti possiamo partecipare attivamente e con responsabilità alla vita, in maniera sana ed equilibrata, perché nel silenzio ritroviamo l'unione con il Tutto, la Creazione. Nel mio percorso con il Reiki sono entrato in contatto con la meditazione, preziosa tecnica nonché stato dell'essere, in cui la mente è tranquilla, che viene utilizzata da secoli per acquietare i mille pensieri che affollano la testa e riconoscere le migliaia di emozioni che influenzano la nostra quotidiana esistenza.

Questo approccio alla vita non solo è importante per una perfetta salute psicofisica ma è essenziale per comprendere il naturale ciclo della vita, nel quale ogni essere del regno minerale, vegetale, animale e umano è coinvolto per uno scopo ben più grande del solo appagamento dei propri bisogni fisici e dei risultati mentali, dei desideri emotivi e del credo religioso. Nella realtà artificiale che abbiamo creato, la nostra quotidianità è sempre più lontana dai cicli naturali ,



**ERBALUCE**  
**temi e spunti per il**  
**tuo benESSERE\_360°**



e quindi dal silenzio ed è soggetta in ogni istante a stimoli esterni che ci distraggono dal nostro vero "sentire", l'unico che ci indirizza verso quello di cui veramente abbiamo bisogno e con cui veramente abbiamo bisogno di entrare in contatto. Questo ci porta ad assumere atteggiamenti che "non sono nostri". Nostri di quella parte vera che permette a tutto l'organismo di muoversi, osservare, nutrirsi, comprendere, respirare, amare...vivere insomma. Con ciò non sia da intendersi che la tecnologia e la società attuale siano un male, ma come ogni cosa è l'utilizzo che se ne fa che la rende utile o dannosa per la vita. Noi siamo qui per promuovere la vita, per aiutare il suo naturale ciclo evolutivo, noi stessi siamo un insieme ed un'evoluzione degli altri 3 regni che ci supportano e che condividono con noi questo Pianeta. Come posso apprezzare le risa di una bimba se non sto in ascolto? E come posso capire i bisogni di una persona se non sono in silenzio? Ogni manifestazione ha bisogno di presenza e da essa nasce la consapevolezza, che ci rende partecipi e attenti e ci dona la conoscenza pura di ciò che sta accadendo. La mia conclusione è che portare il silenzio nella propria vita tramite la meditazione o una qualsiasi altra forma di ascolto profondo di sé, può fare la differenza tra vivere e sopravvivere.