

L' Amore è la vera natura della nostra Anima

L'arte più nobile è quella di rendere gli altri felici.
P.T. BURNUM

Fin dal primo momento ho sentito che far parte di IppocrateOrg e Origini era la cosa giusta e non ho mai avuto dubbi a riguardo. Di ciò ho avuto conferma dal primo incontro nel quale Mauro Rango ha parlato a tutti noi con la sua pacatezza, sincerità, semplicità e con l'emozione che si percepiva nella sua voce. Le sue parole risuonavano forte dentro di me e alimentavano il mio desiderio ad iniziare una nuova condivisione animica esperienziale di Amore e di Cura.

Successivamente, ad ogni lezione ho appreso e approfondito cose nuove, come la comunicazione, prendersi cura degli altri, di me stessa e della Natura. Mi sono emozionata con l'arte ed ho sognato immedesimandomi nelle fiabe di Tomaello. Per ogni singolo momento trascorso ad ascoltare i vari relatori provo immensa gratitudine e sono infinitamente onorata per aver avuto la possibilità di intraprendere questo meraviglioso percorso di Vita insieme ad altre Anime per contribuire allo sviluppo del Pianeta.

Spesso mi son ritrovata a pensare a cosa avrei potuto scrivere su questi fogli. All'inizio avevo le idee ben chiare, ma mentre il tempo passava inesorabile ho iniziato a sentirmi confusa e mi son fatta sopraffare dall'ansia, (insomma ci può stare) e dalla paura di deludere qualcuno. Allora ho fatto un bel respiro, ho svuotato la mia mente e ho ripensato al discorso di M. Rango, al suo Abbraccio al convegno di ottobre, ai relatori che sono intervenuti e all'atmosfera che si era creata in quei due giorni. Sembrava essere un'unica grande famiglia dove si condivide l'Amore, la Gioia, la Speranza e insieme si affrontano anche i problemi e le difficoltà.

Da indicazioni, avrei dovuto scegliere uno o al massimo due argomenti delle lezioni alle quali abbiamo assistito, e sulle quali basare i miei pensieri. Ma sinceramente mi son fatta trasportare dal mio istinto perché "tutto è perfetto e Noi, lo siamo il tutto ". Ho ripensato alla mia prima sensazione, la mia prima scelta, quella che mi faceva brillare gli occhi e danzare la mia Anima, quindi ho preso carta e penna e ho iniziato a scrivere seguendo la via del Cuore.

Quindi perché dover scegliere? Tutto il percorso era fondato sull'Amore incondizionato e sul Dono, allora ho guardato dentro il mio Cuore, non nella mente, perché è nel Cuore che risiede la vera Essenza dell'Essere. Vi porterò nel mio Mondo, parlerò delle mie sensazioni, del mio vissuto e di come cammino in punta di piedi su questa meravigliosa Terra cercando di mettermi in ascolto per creare un Mondo Nuovo e un nuovo Ecosistema.

Ma qual' è il desiderio di tutti?

Essere felici! Ma in questo mondo dove tutto è programmato, dove non c'è spazio per le emozioni, dove ti devi omologare ad ogni costo altrimenti vieni escluso, è molto difficile trovare il proprio equilibrio. Questa società non vuole una persona unica, ma vuole un individuo rispettabile che sia allineato alle convenzioni sociali e forgiarlo secondo i propri paradigmi, distruggendo la sua purezza. Ma...una scelta c'è sempre! Ognuno di noi ha dentro di sé un punto di Luce e se proviamo a chiudere gli occhi riusciamo a vederlo. Tutto è Luce, anche se a volte è difficile crederlo, ed è attraverso il sentimento di gratitudine e con la gentilezza che essa si attiva.

Ma cos'è che ci rende felici e ci fa star bene?

Lo è ogni scelta presa in base alla parte animica e non in base a quella egoica. Sono le cose semplici e genuine; a volte basta un sorriso sincero, una parola gentile, un abbraccio intenso. Gestì che pratico quotidianamente fin da quando ero piccina

Durante le passeggiate insieme a mio nonno, lui mi ha insegnato che regalare un sorriso e porgere un saluto a chiunque, anche agli sconosciuti può cambiare la vita delle persone e a me non costava niente, anzi faceva bene al cuore. Ebbene sì, devo proprio ammettere di aver avuto un bravo maestro! Grazie Nonno.

Sono cresciuta in Croazia, precisamente in Istria, una terra magica. La mia famiglia era umile, ma con grandi valori e sempre pronta ad aiutare il prossimo e di questo ne vado molto fiera. Tra le altre cose mio papà guariva alcuni problemi intestinali con la coppettazione, curava l'orzaio con un rito particolare e riusciva ad indovinare il sesso del nascituro delle donne in gravidanza. Sua sorella maggiore, mia zia, invece leggeva i fondi del caffè e curava con le erbe. Per questo spesso venivano visti come degli stregoni ed io ero affascinata da questo mondo ma anche intimorita perché ancora non lo comprendevo.

Sono sempre stata una bambina sensibile, empatica e gioiosa. Bastava poco per rendermi felice. Crescendo, spesso venivo definita da qualche bambino/a un po' strana e a volte venivo derisa proprio perché non riuscivano a capire alcune mie iniziative e comportamenti. Per esempio, cosa del tutto normale per me fin da piccola, non buttavo mai la cartina delle caramelle per terra e tiravo su quelle degli altri. Avevo sempre le tasche piene di cartine, sacchetti, fazzoletti che puntualmente svuotavo una volta arrivata a casa. A volte prendevo dei sacchetti dove raccoglievo tutto quello che trovavo per strada nel tragitto da scuola verso casa. Inoltre, difendevo sempre i più deboli e mi piaceva fermarmi per strada ad ascoltare gli anziani mentre mi raccontavano i loro aneddoti. All'epoca non sapevo ancora come gestire alcune situazioni ed emozioni. Mi struggevo per il dolore che percepivo negli altri e non sapevo come correre in loro soccorso, ma mi accorgevo che bastava la mia presenza perché quando ci congedavamo nei loro occhi vedevo una scintilla di speranza e gioia. Soffrivo molto per tutte le cattiverie che vedevo infliggere alle persone, agli animali e per la non curanza dell'ambiente in cui viviamo.

Vedevo l'uomo dominare la natura, modellandola, sfruttandola e distruggendola rimanendo sconnesso, in dissonanza e distaccato dall'ambiente senza contatto. Mi son sempre chiesta in che modo un essere umano può provocare un tale dolore o dispiacere ad un altro essere vivente. Ma nonostante tutto continuavo a lottare contro queste ingiustizie seguendo il mio cuore, perché sapevo che quella era assolutamente la cosa giusta.

Poi quando ero adolescente è scoppiata la guerra nella ex Jugoslavia e noi, essendo della minoranza italiana, eravamo visti come dei nemici. Ho visto un paese dove varie etnie hanno sempre convissuto, riempirsi di odio verso i propri fratelli. Non ho mai accettato questo fatto perché ho sempre rispettato chiunque nella sua singolarità. Non sono mai scappata da me stessa, dalle mie responsabilità e non ho mai fatto la vittima. Inoltre in quel periodo mi son successe delle cose strane e inspiegabili, alle quali non sapevo dare un nome, quindi ho intrapreso una ricerca nella parapsicologia per capirne di più. Ho attraversato dei momenti bui e tristi, ma come spesso succede, spesso nei momenti difficili si aprono nuovi orizzonti.

Da lì è iniziato il mio percorso alla ricerca di me stessa e di ciò che mi circonda, sia visibile che invisibile. Non è sempre stato facile, ho dovuto anche lasciare la mia amata Istria e mi son trovata in Italia da sola, ma il mio entusiasmo e il mio amore per la vita illuminava sempre il mio cammino. Ho girato varie città e fatto tanti lavori e adesso convivo felicemente con il mio compagno da ventitré anni e abbiamo quattro splendidi figli ai quali mi sono completamente dedicata negli ultimi anni tralasciando un po' quelle che erano le mie passioni o la mia vocazione.

Solo negli ultimi cinque anni ho ricominciato a cercare nuovamente la mia Essenza, non solo quella di Mamma, una Mamma che lotta e ha lottato contro la legge Lorenzin, una Mamma sicuramente non perfetta ma piena d'Amore e che cerca di fare il meglio possibile per crescere dei bambini puri e di proteggere loro e il Pianeta sul quale viviamo. Così ho deciso di rimettermi in gioco e di fare un lavoro, ma essere schiava del sistema non fa per me. Non sono disposta a scendere a compromessi e vivere nelle distrazioni di un mondo di forme condiviso solo sulla base di convenzioni sociali perché la Felicità risiede nell' ESSERE AUTENTICI. Ho continuato ad essere fedele al Cuore, perché in esso risiede una sconfinata meraviglia per l'Amore, la Libertà, la quiete, il silenzio e la bellezza. C'è bisogno di tempo per raggiungere la propria essenza, tempo per sé, tempo per la solitudine. È un viaggio individuale ma però non dobbiamo arrenderci alla più assoluta solitudine, perché essere sé stessi, alla fine, significa essere in contatto e in armonia sia con il proprio Io che con le altre Anime. Vuol dire essere un tutt'uno con la Natura e in tutti i gesti che ci fanno sentire vivi. Bisogna amare la Vita in ogni momento, provare gioia ad essere noi stessi perché ogni espressione di noi, è un'espressione di Verità. C'è un'incredibile bellezza in tutto ciò che esiste e anche se a volte ci capita di perderci, attraverso le cadute, impariamo anche a ritrovarci.

L'incontro con gli altri è sempre una prova, sia esso amicale, affettivo o lavorativo, perché ci aiuta a capire chi siamo veramente. Se cambiamo l'approccio verso noi stessi avviene il miracolo, la vittoria, perché solo allora avremo la capacità di dare più Luce agli altri e al Mondo affinché il buio si dissolva. Dobbiamo essere noi stessi, senza mai rinunciare all'incontro con gli altri. Ed è proprio nel relazionarmi e nel confronto con gli altri che ritrovo la mia identità perché siamo tutti pezzi infinitesimali di un'unica grande Creazione e ci riconosciamo a livello animico. Mi piace mettermi in ascolto di chi ho davanti, riesco a mettermi in connessione, lo sento e lo vedo. Non critico e non nutro alcun giudizio, cose che non mi sono mai appartenute, mi limito ad accettare ed accogliere ognuno nella sua singolarità e unicità. La persona si sente accolta e si lascia andare perché prova un senso di Libertà sbloccando tutta una serie di meccanismi, ansie e paure accumulate. Le persone hanno bisogno di emozionarsi, di qualcuno che sappia "so-stare" cioè fermarsi a regalare il proprio tempo, sappia mettersi in ascolto dell'Anima. Quindi io credo che il futuro sarà basato sulla "medicina emozionale". Le Emozioni sono linfa vitale e io, nel mio piccolo, cerco di trasmetterle all'esterno con semplicità, solarità, entusiasmo e regalando abbracci. Inoltre, bisogna coltivare l'arte in ogni sua forma perché a volte bastano le note di una canzone, i colori di un quadro, le parole di una poesia per suscitare in ognuno di noi sentimenti ed Emozioni diverse, perché l'Arte si forma sotto lo sguardo e dentro il Cuore dello spettatore.

E poi, ci sono i Sogni...

E chi non ha mai sognato?

E quanti Sogni ancora sono nascosti in qualche cassetto pronti per essere tirati fuori e realizzarli? Quante volte, fin dalla più tenera età ci siamo sentiti dire di stare con i piedi per terra. Non c'è cosa peggiore che si possa dire. Il Sogno è il ponte con il Mondo Astrale. Sognare è un diritto. Tutti abbiamo il potere di realizzarli, anche se a volte, ciò comporta abbattere molti ostacoli, ma nel momento della loro realizzazione saremo fieri di aver affrontato quel viaggio.

Sia i Sogni, che l'Arte hanno bisogno della creatività che risiede nel secondo Chakra, Svadhisthana, il Chakra della sessualità. Questo è un tema ancora molto scomodo e visto come un tabù per la maggior parte delle persone dovuto a varie credenze, pregiudizi e falsi miti che ci portiamo appresso da troppo tempo. Ma la salute sessuale fa parte della qualità della Vita ed è la forza più potente, è l'Energia generatrice, quindi CREA.

Spesso durante le mie pratiche di massaggio o durante i trattamenti Reiki percepivo negli altri questo blocco che si palesa anche in un'attenta osservazione della persona e dialogandoci insieme. Da tre anni a questa parte ho intrapreso un percorso di consulente sessuale per parlare di educazione sessuale promuovendo il diritto al piacere e ad una sessualità più consapevole nel pieno rispetto della persona e senza giudizio.

È importante riequilibrare le nostre Energie perché noi siamo fatti di esse e tutto intorno a noi è Energia che vibra ad una determinata frequenza. Ogni pensiero positivo, ogni bel gesto fatto con il Cuore eleva la nostra Energia facendoci vibrare a frequenze ottimali per mantenere il nostro benessere psico-fisico. Quindi è importante prendersi cura dei nostri pensieri e coltivare solo quelli positivi che elevano le nostre frequenze.

Le cinque medicine o valori sono:

- GENTILEZZA
- PERDONO
- GRATITUDINE
- FELICITA'
- OTTIMISMO

Essi sono come dei muscoli che possono essere sviluppati e allenati attraverso la crescita personale per la quale ci vuole ascolto, pazienza e dedizione.

Quando questo non è sufficiente possiamo chiedere aiuto a Madre Natura, il nostro più grande tesoro che dobbiamo preservare e celebrare. Dobbiamo mantenerla sana e rigogliosa perché la nostra salute è strettamente connessa ad essa. Ogni cosa in Natura può essere un vero toccasana per noi e possiamo scoprire che la felicità la puoi trovare nel canto degli uccelli, nello scorrere dell'acqua del ruscello, nella potenza del vento, nel moto continuo del mare, nel profumo dei fiori, nel calore del Sole, nella magia di una notte stellata, nella pioggia ristoratrice, nelle montagne maestose, negli alberi possenti e sempre presenti come guardiani millenari instancabili che ci donano protezione, nella bellezza selvaggia e istintiva degli animali e nell'Amore che i nostri animali domestici ci regalano incondizionatamente ogni giorno. Trascorrere del tempo in Natura ci fa riscoprire sensibili verso ciò che ci circonda.

In famiglia crediamo molto nell'Energia vibrazionale delle piante perché abbiamo una piccola azienda di fitoterapici con formulazioni originali e ben bilanciate. Quindi ho la certezza che la Natura è la nostra più grande e generosa alleata, basta rispettarla.

Vorrei concludere facendo una riflessione:

La MENTE, mente ...il CUORE non mente mai.

Nel mio viaggio personale ho capito che se credi fortemente in qualcosa rimanendo fedele al tuo SENTIRE, alla fine la Vita ti fa raggiungere la meta. Bisogna desiderarlo fortemente cioè rivolgersi alle Stelle. Ed è proprio in questo immenso ed ignoto manto stellato che troveremo le risposte e la nostra consapevolezza, ma solo, se ci faremo guidare dall'Amore.

Fin da piccola, come avete potuto intuire, il mio Sogno era quello di portare Felicità alle persone.

Non sono un medico che salva le vite, non sono un ingegnere capace di progettare, non sono un pittore che realizza incredibili opere o un musicista che affascina con la sua musica o...o...o...

Sono...SEMPLICEMENTE IO E, IO, SONO UNO COME TE. NOI SIAMO MAGIA.

Anche se non perfetta e con ancora tanto da imparare, credo di possedere anch'io un Dono; umile ma vero...un grande Cuore per amare e aiutare il prossimo.

Ed eccomi qua... Posso dire di aver realizzato alcuni dei miei Sogni grazie all'Amore, alla gentilezza e al coraggio. Il coraggio di impegnarmi per il bene comune e la capacità di discernere ciò che vale la pena e ciò che non lo merita. Non perché sarà successo immediato o meno, ma semplicemente perché utile all'Umanità.

Perché TUTTO È POSSIBILE,
come nel racconto di Parsifal, "Il viaggio dell'eroe "...
TUTTI NOI SIAMO RE e REGINE.

AMATE SEMPRE
GRAZIE GRAZIE GRAZIE

Adelaide Marini

**Sii umile, perché sei fatto di terra.
Sii nobile, perché sei fatto di stelle.**

**"Essere consapevoli di ciò che si prova dentro di sé,
senza sentirsi sballati, è il passo fondamentale per
essere padroni di sé stessi."**

A. Schopenhauer

**L'unica cosa importante quando ce ne andremo,
saranno le tracce d'Amore che avremo lasciato.**

A. Schweitzer

**Non c'è schiavo peggiore di chi invece di battersi per i propri diritti,
si adopera affinché vengano negati, anche quelli degli altri.**

Cos'è la gentilezza?

La pazienza del Cuore che ti aspetta sempre.

**"l'Abbraccio è un gesto d'Amore, di calore, un segno di amorevolezza premurosa.
L'Amore è la tua connessione.
L'Amore è la tua vera radice.
L'Amore è il respiro interiore.
Di certo l'Amore è il fenomeno più terapeutico che ci sia.
L'Anima vive amando.
In AMORE vince chi AMA."**

OSHO

