

Ci stiamo avvicinando alla rinascita, questo momento dell'anno, dove l'equinozio di primavera Oestara trasforma i filamenti della calma e della quiete in nuova brezza di trasformazione e creazione. Insegnamento dato anche dalla nostra parte cattolica, dove la rinascita di Gesù dimostra attraverso la Pasqua, che nella vita tutto si trasforma ed evolve. Non siamo solo materia, non siamo solo carne ed apparenza ma nel nostro essere c'è molto di più! Tutto ciò, purtroppo, viene dimentichiamo.

Dimentichiamo che il tempio della nostra anima è il nostro corpo, che la ricchezza spirituale dovrebbe essere superiore a quella materiale, che il tempo dedicato a te stesso ed alle persone che ami, dovrebbe essere maggiore a quello dedicato al lavoro. Molte domande sono sorte dentro di me, riguardo soprattutto a cosa siamo e cosa vogliamo: dubbi, perplessità e frustrazione hanno popolato la mia mente.

Ho cercato lontano, al di fuori di me, accumulando altra perplessità. Mi sono fermata ed ho fatto un passo indietro cercando le risposte all'interno del mio essere e la risposta mi è arrivata attraverso il simbolo cristiano più antico legato anche al mese di marzo, i pesci.

Questo segno è collegato alle caviglie, al nostro proseguire nel cammino ed al sistema linfatico (responsabile della nostra fluidità e purificazione)

Incredibile come le risposte siano a portata di mano! Ho raccolto tutti gli elementi, le caratteristiche del segno, il simbolismo cristiano e l'equinozio. Sul mio viso è apparso un sorriso, non potevo non ritornare alle origini: DIGIUNO, chiamato anche quaresima, purificazione, disintossicazione...

Il digiuno è utilizzato fin dall'antichità, consigliato due volte all'anno. Durante l'equinozio di primavera e quello d'autunno; per purificare il nostro essere, fisico, mentale e spirituale. Gli effetti del digiuno sono infiniti, si trovano documentazioni risalenti a migliaia di anni fa. Partono dalla cura di malattie gravissime al benessere giornaliero, ce ne sono moltissimi, per ogni persona e per qualsiasi età. Si possono praticare digiuni alimentari e/o materiali. Tutto ci riporta a prenderci cura del nostro Tempio, l'unico che abbiamo, il nostro corpo, Ad essere piuttosto che fare. Scoprire le risposte in noi, piuttosto che cercarle all'esterno, ma per fare tutto ciò bisogna ascoltarsi, sentirsi, percepirsi. Le tossine anebbian questo processo di ascolto, nutrono le malattie e confondono la mente. Le stesse si accumulano con lo stress, cattiva alimentazione, nervosismo, eccesso di tecnologia, pubblicità, mancanza di movimento e molto altro.

Immaginate di essere in un prato e voler ascoltare il canto dei grilli durante il passaggio di un camion. Impossibile non trovate? Questo è ciò che accade in noi!

Spunto di riflessione: sono felice? Cosa mi rende felice o no? Cosa mi serve per essere felice? Quanto tempo dedico a me stesso? Quanto tempo ho passato con le persone a cui voglio bene? Sto vivendo pienamente la mia vita?

Ecco a voi un assaggio di Digiuno su vari livelli:

- Mangiate carne/pesce massimo 3 volte alla settimana, dolci 3 volte alla settimana.
- Bevetevi acqua (almeno 2 lt)
- 1 bicchiere alla mattina a digiuno dell'acqua della fonte pubblica di San Bernardino
- Fate delle belle passeggiate almeno 10 min. al giorno
- Utilizzate i social network massimo 20 min. al giorno
- Evitate la pubblicità alla televisione
- Per i più temerari, su appuntamento, potrò creare un digiuno fatto su misura per voi: a partire da un giorno fino ad una settimana. Potrete sperimentare la tecnica metamorfica (per trasformare il vostro essere). Ci sono terapie e corsi dedicati alla morte, nascita e rinascita purificando il nostro essere dalle paure e dal nostro passato.

Vi aspetto, un abbraccio di luce Tanja Gees Naturopata