



La meditazione è un'importantissima chiave di accesso per un nuovo paradigma della guarigione. Essa costituisce il modo per dare supporto ai nostri animali in modo molto gentile ma allo stesso tempo potentissimo. Essere capaci di portare tutta la nostra energia nel momento presente con il nostro cuore aperto: ecco il più profondo regalo che possiamo donare ad un altro essere. La meditazione ci mostra la via verso una vera guarigione tramite la consapevolezza, la concentrazione, il radicamento, l'espansione e la positività.

Quando meditiamo, impariamo a cambiare lo stato della nostra mente e cominciamo a vedere le cose con il nostro cuore. Quando vediamo le cose con il cuore, riusciamo a ricordare il potere dell'infinita possibilità della guarigione.

Meditare consiste nell'aprire la mente, ma io credo che non si possa avere la mente pienamente aperta senza aver aperto anche pienamente il cuore – sentire e abbracciare l'abbondanza di emozioni e sentimenti del cuore. Senza il cuore, una mente aperta ci porta in uno stato di pace e di consapevolezza, sì, però ci porta anche in uno stato di indifferenza oppure di distacco.

In Giapponese, il simbolo "kokor" significa contemporaneamente "mente" e "cuore". Dunque, secondo la tradizione Giapponese, la tua mente deve unirsi al tuo cuore affinché tu possa arrivare nel posto „giusto” per la guarigione. Quest'idea – la fusione del cuore con la mente – rappresenta benissimo l'idea della meditazione con gli animali. Quando ci sediamo o camminiamo in modo consapevole con i nostri animali, i nostri cuori si aprono e siamo in grado di irradiare la nostra compassione interiore. E con i nostri amici animali al nostro fianco, grazie al loro incondizionato amore e alla loro accettazione di noi, diventa per noi molto più facile raggiungere questo posto di guarigione dentro noi stessi. La meditazione con il cuore, che arriva di conseguenza, crea la generosità, l'apertura verso gli altri, la guarigione e, prima di tutto, la compassione.

Troppo spesso sottovalutiamo il nostro potere interiore ed il nostro potenziale. Succede spesso che sottovalutiamo anche il potere della compassione nel cambiare le cose attorno non solo per noi, ma anche per chi ci sta vicino, per i nostri animali, per chi ha un disperato bisogno di guarire.

Quando vogliamo meditare con i nostri animali dobbiamo liberarci e trascendere dalle nostre difficoltà – dobbiamo fondere la nostra mente con il nostro cuore. Grazie a ciò, raggiungiamo la nostra compassione interiore che può aiutare gli animali a ritrovare la pace. Ma, come possiamo fare questo se non troviamo pace dentro noi stessi o, peggio, abbiamo perso la convinzione che la pace esista? Ma quando guardiamo oltre, ci viene ricordato che la pace, la compassione e l'amore sono sempre presenti, ci stanno aspettando. Quando ci ricordiamo come si guarda con il cuore, riusciamo a vederli di nuovo.



I benefici della meditazione sono ben conosciuti, e la cosa migliore è che essa diventa ancora più divertente quando la fai con i tuoi animali. Si può meditare dappertutto; la meditazione non necessita di nessuno schema formale. La puoi fare mentre cammini con il tuo cane, quando stai al pascolo con il tuo cavallo, quando rimani seduto su una panchina. Non esiste un modo di meditare sbagliato, fino a quando applichi l'intenzione del tuo cuore...

new *Il mondo di Kira*

- **Corsi**
- **Consigli**
- **Notizie**
- **Tanto altro**

clicca qui

