

UN GIARDINO CHIAMATO CUORE



Questo è esattamente quello che succede nel tuo mondo interiore. C'è un deserto chiamato "mente" e un giardino chiamato "cuore". Se ti muovi dal cuore, ogni cosa è giusta, perché il cuore è il ponte verso il tuo essere. Il cuore non è la meta, ma è la giusta indicazione che ti stai lasciando la mente alle spalle, che il deserto è stato lasciato dietro.

Il cuore unisce la mente all'essere proprio come un ponte. E come ti muovi sul sentiero del cuore le cose incominciano a diventare più belle, più amorevoli. Sei circondato da una nuova energia, una nuova vita, come se stessi ringiovanendo ad ogni momento.

... Solo il cuore non ha linguaggio. E' silenzioso, parla in silenzio. Puoi dire che il silenzio è il suo linguaggio. E puoi trovare difficile dirlo, perché il dirlo è una funzione della mente. Il sentire appartiene al cuore e il meccanismo dell'espressione è nella mente. Quindi se qualcosa nasce dal cuore, la mente si sente assolutamente impotente. Questa è una buona notizia.

... La mente conosce solo domande. Il cuore conosce solo risposte, e l'essere è al di là di entrambi. Non conosce né domande né risposte. E' semplicemente al di là di tutti i tipi di dualità.

Osho



“... L'intimità e la cura benevola di Watsu liberano ed aprono il cuore. Il suo gioco creativo e la spontaneità liberano la mente.

... Si è scoperto che molti stati emozionali si manifestano nel campo elettromagnetico del cuore prima che in quello cerebrale e che ci sono profondi cambiamenti quando c'è una armonizzazione tra il ritmo del cuore ed altri ritmi come quello del respiro. ...Nel Watsu, quando connettiamo il nostro respiro e sosteniamo nell'acqua qualcuno all'altezza del cuore, c'è un potente senso di connessione. Chi sta ricevendo generalmente trova un grande senso di pace. L'armonizzazione del corpo e la risonanza dei chakra può talora, in un corpo che galleggia liberamente, manifestarsi come un movimento statico ondulatorio o vibratorio, che potrebbe colmare un altro bisogno non sempre riconosciuto – quello di percepire la libertà del nostro corpo e la sua energia, che a sua volta potrebbe aver un ulteriore più profondo bisogno sottostante, quello di riconnetterci alla nostra origine.”

Harold Dull

