

## **Igiene Naturale e le 8 guide per la pace mentale e il raggiungimento della felicità**

Da [ilDragoParlante](#) -

Giu 19, 2018



Articolo di: **Giuseppe Tedeschi**  
**Consulente Nutrizionale e del**  
**Comportamento Alimentare, Igienista**  
**Naturale**

**“Noi siamo quello che mangiamo” mi  
permetto di dire: “Noi diventiamo quello  
che pensiamo!”**

L'Igiene Naturale è Maestra di Salute e Benessere. Essa ci insegna il miglior modo di nutrirci, come comportarci in casi di "malattia", ci fa capire quanto è intelligente e saggio il nostro corpo nell'autogovernarsi e molto altro ancora. Tutte queste nozioni, sono però non complete se sotto il punto di vista mentale, sociale e spirituale l'individuo trascura o vive la maggior parte dei propri giorni nell'ansia, nella paura, nella tristezza, nella non-serenità, ecc. quindi, un aspetto fondamentale nella nostra vita è la serenità mentale ed il pensiero positivo. In questo mio articolo cercherò di rendere semplici

anni di studi filosofici e di incontri con Maestri di vita. Rendere la mente libera, leggera, consapevole e saggia questo è l'obiettivo e lo faremo attraverso 8 punti:

---

“Maestro.. Maestro domanda un allievo ad un Maestro Zen, che cos’è la felicità? La felicità è per esempio un bellissimo prato verde di primavera! E l’allievo risponde: ma senza formiche rosse!”

La vita è questa: un bellissimo prato verde di primavera, attraversato dalle formiche rosse. Le formiche rosse sono i nostri condizionamenti, i nostri attaccamenti, il nostro NON vivere Qui e Ora liberamente. Tutto quello che dobbiamo imparare è la CONSAPEVOLEZZA del Qui e Ora, prendiamo in mano la nostra vita, viviamo direttamente il nostro essere. Consapevolezza è Felicità del nostro vivere, è attraversare questo bellissimo prato verde di primavera gestendo al meglio le formiche rosse!

## 1) Il Non Giudizio

“Il primo passo è l’inizio di un cammino di mille leghe”. I Nativi Americani dicevano: “Prima di giudicare una persona, cammina nei suoi mocassini per tre lune”.

Questi sono tutti consigli amorevoli, per lasciare andare il giudizio. Non giudicare troppo severamente noi stessi, gli altri e non giudicare quello che stiamo vivendo, lasciare scorrere, perché non giudizio è offrire la possibilità a noi stessi di esprimere quello che abbiamo dentro di noi. Non giudicare le persone, lasciarle esprimere liberamente, per poter poi aiutarci e vivere in armonia con loro. **La vita richiede di non essere giudicata, ma di essere vissuta.** Quindi se il discernimento è comprendere cosa stiamo vivendo, il giudizio invece è bloccare il presente. Lasciamo andare il passato, non giudichiamo niente e siamo dentro ad una mente consapevole del Qui e Ora.

## 2) La Pazienza

“La pazienza non si trova andando a pescare”.

Naturalmente la pazienza si sviluppa stando nel presente, è un bellissimo regalo che ci facciamo quando sviluppiamo la pazienza, perché riusciamo a stare nel momento presente. Stare nel momento presente significa dare la possibilità a noi stessi di conoscere profondamente quello che deve emergere dal nostro cuore. La nostra mente è sempre impaziente, viviamo in un mondo di impazienza, difatti viviamo in un mondo di non consapevolezza del presente. La pazienza può dare la conoscenza del momento presente, perché non fuggiamo dal momento presente, la pazienza è un grandissimo regalo che ci facciamo per conoscere noi stessi, per conoscere gli altri e per conoscere la vita che stiamo vivendo.

---

### **3) Mente di Principiante**

“Nella mente di un professionista ci sono poche possibilità, nella mente di un principiante ce ne sono tantissime”.

Il professionista cerca sempre di portare quello che conosce e non dà spazio al nascere del nuovo. Una mente libera, una mente consapevole è la mente di principiante, la mente innocente che come un bambino si affaccia al momento senza volerlo controllare, senza voler racchiudere tutta la propria conoscenza nel momento presente, ma lascia fiorire invece la conoscenza che è già lì nel momento presente. Mente di principiante è una consapevolezza che si sviluppa con la pratica, che viene con l'abbandonare il nostro vissuto personale, non per lasciare tutto e ricominciare da zero, ma per poi portarlo nel momento in cui siamo riusciti a vivere l'attimo presente.

### **4) La Fiducia**

“La fiducia è la bellezza di non conoscere”, “Non cercare lontano da te, fuori da te l'illuminazione, l'illuminazione la trovi sotto i tuoi piedi, ovunque tu sia e in qualsiasi momento della vita, basta che lasci fiorire la vita e trovi la consapevolezza e l'illuminazione della vita”.

Per permetterci di sviluppare la nostra mente consapevole dobbiamo lavorare su tre piani, il primo come sempre è partire da se stessi, dare fiducia a noi stessi, lasciare che tutto quello che abbiamo dentro si possa esprimere. Non è facile perché controlliamo sempre noi stessi e gli altri. La seconda fiducia è quella di dare fiducia alle altre persone, questo significa lasciarle fiorire, farle esprimere liberamente e scopriremo una profonda ricchezza negli altri. Il terzo punto è dare fiducia a tutta la vita, quindi ancora una volta non volerla controllare ma stare nella vita, dare fiducia a tutti gli eventi a tutte le occasioni a tutte le situazioni che possono manifestarsi molto più armoniosamente di quando le controlliamo.

### **5) Assenza di aspettativa**

Lasciare andare completamente l'idea di raggiungere il risultato, questo non significa non lavorare per arrivare ai risultati. Ad esempio un atleta, sicuramente vuole arrivare a superare i propri limiti, come noi, sicuramente vuole realizzare il suo obiettivo, come noi, ma mentre corre è assolutamente immerso nel momento presente, se pensasse al traguardo sicuramente non riuscirebbe ad arrivare prima degli altri. Quindi vivere senza

---

condizionamenti del futuro, senza condizionamento del risultato che vogliamo e lasciare esprimere noi stessi e gli altri, è lasciare esprimere le potenzialità che ci sono nella vita, perché l'obiettivo si costruisce attimo dopo attimo vivendo il presente.

## 6) Accettazione

Una delle attitudini che bisogna sviluppare è una mente consapevole che accetta. Anche l'accettazione possiamo dividerla in tre punti. Accettare noi stessi, gli altri e la vita che ne nasce da questo. Accettare noi stessi perché **siamo sempre troppo giudici di noi stessi e ci limitiamo** e ci diamo una non possibilità di vivere tutte le nostre potenzialità. Lo stesso lo facciamo **controllando gli altri e impedendo agli altri di manifestare chi realmente sono**, perché solitamente non accettiamo come sono. Non accettare noi stessi e non accettare gli altri ci impedisce di vedere la realtà così com'è, il momento presente, Qui e Ora. Quando accettiamo la realtà noi penetriamo nel momento presente e da quel momento possiamo iniziare il vero cambiamento.

## 7) Lasciare la presa

“Tenete i pugni chiusi e avrete soltanto un granello di sabbia nelle vostre mani, tenete le mani aperte e tutta la sabbia del deserto passerà tra le vostre mani”.

Questo è un invito a lasciare la presa, comunemente noi tratteniamo tutto nella nostra vita, nella nostra mente. Pensiamo che lasciare andare sia abbandonare, perdere, invece **lasciare andare è aprirci ad una nuova possibilità di vita**. Le nostre azioni, i nostri sentimenti, la nostra vita viene sempre trattenuta e controllata, lasciare andare è lasciare fluire dal cuore anziché passare sempre al vaglio della mente. La vita esige di essere vissuta e quindi dobbiamo lasciare scorrere, questo è una delle assolutamente importanti attitudini per sviluppare una mente consapevole.

## 8) Amore

L'amore è la consapevolezza del vivere attimo dopo attimo. Sviluppare una mente consapevole è vivere nel presente, quindi è vivere il nostro amore. **Amare noi stessi è stare nel nostro momento presente, amare gli altri è stare nel momento presente in cui stiamo con gli altri, amare la vita è vivere Qui e Ora**. Noi non giudichiamo e quindi amiamo, possiamo amare se non giudichiamo, lasciamo andare tutti i nostri attaccamenti e quindi possiamo amare noi stessi senza giudizio e senza condizionamenti. Noi non cerchiamo obiettivi, non cerchiamo risultati e quindi siamo nel presente e quindi

---

possiamo amare il momento presente, sicuramente alcuni momenti sono di sofferenza, ma per uscire da questa sofferenza e amare la nostra vita dobbiamo ancora una volta stare nel presente. La mente consapevole è stare nel presente in maniera amorevole.

Un Maestro Zen diceva: "Un fiocco di neve cade sempre nel posto giusto", noi potremmo dire: "Un amore non è mai nel posto sbagliato".

Articolo di: **Giuseppe Tedeschi**  
**Consulente Nutrizionale e del Comportamento Alimentare, Igienista Naturale**  
[studioigienaturale.jimdo.com](http://studioigienaturale.jimdo.com)  
[accademiaigienaturale.com](http://accademiaigienaturale.com)