

L'INTENZIONE è la voce DEL CUORE



Ricerca l'armonia tra mente e cuore per manifestare la vita

Nel *Lingshu* o "perno spirituale" (antico trattato di medicina tradizionale cinese), viene detto: **quando il Cuore si applica si parla di intenzione**".

Nella medicina cinese l'intenzione corrisponde a Yi, funzione psichica connessa all'organo **Milza**.

Yi è responsabile della capacità di concentrazione, della memorizzazione, di mettere a fuoco gli obiettivi. Nelle persone, l'intenzione la si percepisce e la si ammira nelle parole, nell'ascolto, nei gesti.

Lo **stomaco** - viscere accoppiato a Milza - aiuta quest'ultima nella capacità di assimilare e "digerire" gli eventi. Come

con il cibo, così con il vissuto a livello psichico, lo stomaco sostiene la caratteristica rielaborativa della Milza permettendo la crescita intellettuale e le relazioni con l'ambiente.

E il cuore? Nel cuore dimora lo **Shen**, la forma più raffinata della nostra energia interiore e rappresenta il mistero della nostra esistenza. Nel cuore risiede il nostro progetto di vita, lo Yuan Shen, il nostro Spirito Originario, l'essenza di sé in armonia con l'universo, una goccia dell'infinito dentro di noi. Lo studio dell'ideogramma Yi, aiuta ad interpretare il significato profondo di ciò che rappresenta.



L'ideogramma 意 yi in cinese sta per idea, intenzione.

Delle due componenti del carattere, in alto c'è 音 (yīn) "suono", in basso il carattere 心 (xīn) "cuore": "Il suono del (nel) cuore".

Il **Yi** descrive una persona che agisce con il cuore quando pensa, parla e si muove. Il cuore è il direttore d'orchestra ed il Yi (intenzione) è il suono che ne fluisce.

Il **"Potere dell'Intenzione"** o pensiero creativo, scaturisce quando il cuore e la mente risuonano della stessa melodia.

Per creare questa armonia occorre imparare e mettere in pratica **"l'arte del cuore"**; questo compito raffinato e grandioso del Cuore che consiste nel realizzare quello che viene definito "vuoto del cuore" (vedi mio articolo giugno '23 disponibile sul sito)

La nozione di Vuoto è un concetto fondamentale del Taoismo e della medicina cinese: *solo facendo vuoto dei nostri pensieri, preoccupazioni e desideri, è possibile un agire diverso e più efficace. L'azione del Cuore diventa l'intenzione e muove i nostri soffi vitali.*

Questa tecnica viene impiegata in ogni tipo di pratica e di meditazione taoista, permettendoci di ritrovare centratura, rettitudine ed equilibrio.

L'intenzione potrebbe essere un trucco della mente?

Il Potere Yi consente all'energia immateriale di trasformarsi in materiale, al Qi (energia vitale) di manifestarsi, ma il progetto dell'intenzione nasce dal

cuore non dalla mente.

L'intenzione è come una freccia scoccata dall'arciere che colpirà il bersaglio. Se la confusione della mente confonde la traiettoria della freccia, il bersaglio viene mancato.

"L'arciere, in fondo, prende di mira e forse arriva a cogliere sé stesso... tu sei il bersaglio e l'arco." (Eugen Herrigel, "lo Zen e il tiro con l'arco")

Nel tiro con l'arco non ci si esercita soltanto a colpire il bersaglio, ma a proiettare il cuore, far fluire l'intenzione e lasciarla andare, abbandonarsi al flusso della vita accettando il non controllo da parte della mente razionale ed emotiva.

"Il Qi è come l'acqua che scorre, non può essere spinto ma solo guidato" e allora fluirà liberamente senza ristagni e potrà rimuovere ogni ostacolo.

Quando la mente è calma e quieta ecco che Yi, l'Intenzione, può nascere decisa e incontaminata e a questo punto ci si può lasciare andare al fluire del cuore e abbandonare l'illusione del controllo della mente.

Nel taoismo si dice che ogni persona deve scoprire la propria capacità di plasmare la realtà. Io credo, con tutto il mio Shen, che ognuno di noi può scoprirsi capace di liberare il potere dell'intenzione ascoltando la voce del proprio cuore.

Fatma Greggio Bersani



Serendipity
CENTRO OLISTICO

CONSULENZA NATUROPATICA/KINESIOLOGICA
TRATTAMENTI BENESSERE OLISTICI/BIOENERGETICI

Rimini, via di Mezzo 61 A
Tel. 391 7072214

serendipity.centro.olistico



serendipity.rimini



FATMA GREGGIO BERSANI
SPECIALIZZATA IN
Riflessologia Plantare Integrata,
Kinesiologia Applicata,
Fiori Di Bach
Trattamenti Bioenergetici

Info laboratori, corsi,
trattamenti e consulenze
391 7072214
fatmagreggiobersani.it

SI RICEVE SU APPUNTAMENTO