

L'AMORE INCONDIZIONATO E L' ENERGIA CHE NUTRE L'ESISTENZA

Ogni individuo ha la facoltà di conoscere ed esplorare tutte le proprie potenzialità e di agire per esprimerle ed arrivare ad una sintesi di ciò che è, alla propria **identità più intima, vera**, profonda. Si tratta di un percorso, un viaggio alla ricerca dell'equilibrio tra tutte le nostre parti. E' la ricerca della **gioia di essere se stessi** che passa attraverso la capacità di riconoscere tutte le nostre sfaccettature e **accettarle**, viverle ed **esprimerle**. Se il nostro Sè è condizionato da tutto ciò che è fuori da noi, se ci sentiamo amati "solo se", solo se soddisfiamo **aspettative familiari e sociali** ad esempio, sottostando, in modo più o meno consapevole, a **valori, comportamenti e rituali** trasmessi e **passivamente accettati**, se insomma ci affaccendiamo quotidianamente per il soddisfacimento di bisogni estrinseci, saremo fragili, insicuri, sbilanciati, **scarichi** (nel corpo, nei pensieri e nelle emozioni); se invece abbiamo il **coraggio** di guardarci nel profondo, di dare possibilità di espressione a tutte le nostre parti, se lasciamo fluire l'energia del nostro corpo attivandolo e rilassandolo nella giusta modalità, il nostro Sè sarà forte, robusto, gentile, si accoglierà e accoglierà. Fondamentale è lasciarsi guidare da **principi d'amore**, empatia, autenticità, ascolto e **comprensione** verso noi stessi, verso gli altri e verso l'Universo-Natura di cui siamo parte. **L'Universo-Natura** è sinonimo di **pacee di forza inarrestabile** e noi ne siamo espressione, esso è in noi, esso siamo noi: diamo fiducia a noi stessi, concediamoci di scorrere come acqua di fiume, fresca e limpida. Ogni essere vivente ha il diritto di amare e di essere amato per il solo fatto di esistere. AMORE, dal latino A – MORS (assenza di morte). **L'AMORE (incondizionato!) è VITA.**

Diana Senatore

