

The background of the book cover is an abstract painting in warm, earthy tones of red, orange, and brown. It features swirling, organic shapes and several musical notes, including a prominent yellow treble clef and a red eighth note. The overall texture is painterly and expressive.

Elena Garbo

IL POTERE DEL CUORE

La Perfezione del Contatto

Edizioni Alvorada



Schegge d'Argento

Elena Garbo

Il Potere Del Cuore

La Perfezione del Contatto

Edizioni Alvorada



Schegge d'Argento

ISBN cartaceo 978-88-99280-02-4

ISBN e-book 978-88-96866-82-5

Edizioni Alvorada

Milano

e-mail: edizionalvorada@libero.it

www.edizionalvorada.com/

Tutti i diritti riservati, vietata la riproduzione e la copia destinata ad uso collettivo. La rappresentazione totale o riproduzione parziale o integrale fatta da qualsiasi processo di riproduzione di sorta, compreso il supporto audio senza il consenso dell'autore e dell'editore, è illecito.

Copertina e illustrazioni: Marco Testasecca

Acrilico e smalto su tela: "Here comes the sun", 100 x 70

Dedico questo libro all'Amore e quindi a
Wakalee che da sempre mi accompagna
sulla Terra e nel Mondo Spirituale!

Che la Fiamma della Coppia Sacra
continui ad ardere e ad illuminare il Cielo
e la Terra!



Indice

Prefazione

Introduzione

- 1. Il Piccolo Sé incontra la Scintilla Divina**
- 2. La Voce della Saggezza**
- 3. La Realizzazione del Sogno**
- 4. La Fulminea Visione dell'Uno**
- 5. La Danza degli Elementi Sacri**
- 6. La Scelta della Gioia**
- 7. Tutto è Perfetto**

Postfazione

PREFAZIONE

Lo spirito non può essere conosciuto mediante lo studio, il ragionamento intellettuale, o sentendone parlare. Esso può essere conosciuto soltanto attraverso se stesso; quando l'aspirante gli si rivolge in preghiera, allora lo spirito si disvela nella sua propria natura.

Katha Upanishad , I, 2, 23

Adoro gli ossimori, da sempre. Ritengo siano un gioco arguto della lingua che rappresentano nella maggior completezza possibile la dualità implicita nella realtà. Con gli ossimori puoi esprimere un concetto e contemporaneamente il suo

contrario e senza metterli in conflitto, ma inglobandoli, fondendoli, rendendoli uno. O meglio: Uno.

Ho provato la stessa sensazione quando Elena mi disse che aveva scelto come nome per il suo progetto olistico “Il potere del cuore”. In che senso “potere”, mi sono chiesta? L’accezione scelta da Elena non ha nulla a che vedere con l’autorità, ma è senz’altro quella positiva che si intende come “avere la capacità di...” e che trova origine dalla radice indo-europea PÂ: *nutrire, custodire, difendere*. E allora lì sì che c’entra il cuore, perché è quello l’organo del nutrimento del corpo, col suo afflusso di sangue. E’ il luogo della custodia dei sentimenti e degli affetti più cari, a cui lo scheletro prepone una gabbia ossea a sua difesa. Ma le gabbie proteggono o rinchiudono?

La natura è intelligente, sa difendere ciò che è prezioso. Eppure il pensare a una gabbia porta a un senso di costrizione, a una chiusura, a un imprigionamento. E’

quello che succede, per esempio, quando si è in presenza di “chiusura di cuore”. Ma l’uomo è libero anche in questo: può scegliere se far sì che le gabbie siano restrittive oppure rassicuranti. E dipende solo da lui.

Elena ha scelto molto tempo fa di “aprire” la gabbia del cuore, andando incontro non solo a se stessa ma al proprio Sé. Forse sono due entità diverse o forse la stessa cosa, non ha importanza. Ciò che conta è il Percorso, la cui forza propulsiva è la Gioia. Solo così si superano tutti i tipi di barriere, a partire da quelle più tenaci e feroci: quelle interiori. L’alternativa, altrimenti, è quella di vivere da prigionieri in una grande prigione.

Questo libro non è un’autobiografia, ma l’autrice ci parla del suo Colloquio più intimo, quello col Sé.

Questo libro non è un racconto, eppure ne ha la struttura.