Vorwort

Für Sie beginnt eine emotionale Erfahrung, eine innere Wandlung, die Ihr ganzes Wesen einbeziehen und verändern wird. Wenn Sie es wirklich wollen, bereiten Sie sich darauf vor! Nachdem Sie das Buch gelesen haben, werden Sie beobachten, dass Sie ein anderes und echtes Verständnis der Natur und auch das Ziel eines natürlichen Lebens erworben haben. Dieses Verständnis wird Ihnen das Selbstvertrauen wieder geben, es lässt Sie Ihrem inneren Ideal näher kommen, es wird Ihnen die Motivation, die Begeisterung, den Mut, die Ausdauer und eine große Willenskraft geben. Es ist der Wille, der Sie die höchsten Ziele erreichen lässt. Sie werden im Stande sein, ein Leben zu führen, das das wahre Wohlbefinden und die mentale und geistige Harmonie zurückgeben wird. Sie werden sich der Natur nähern und sie wird wieder Ihre Freundin sein. Sie werden den Alchimist entdecken, der in Ihnen verborgen ist. Er kann Blei in reines Gold verwandeln.
Sie werden jene zeitlosen Prinzipien entdecken, die wir nur in den einfachen aber wirksamen Regeln des guten Lebens wieder finden. Diese Regeln sind die „Perlen“, die wirklich bereichern. Sie werden erkennen, dass alles einfach sein kann, wenn auch diese Welt sehr oft nicht in Harmonie ist und unsere Vision der Realität oft verzerrt ist. Dieses Buch ist all denjenigen gewidmet, die das Interesse verspüren, etwas für sich selbst zu tun, für eine bessere und schönere Welt.
Um Ihnen ein wenig dabei zu helfen, möchte ich zuerst die Idee, den Gedanken verständlich machen, der dieser Arbeit zugrunde liegt: Der weise gewordene Mensch betrachtet seinen Körper als Werkzeug der Seele. Er wird immer danach streben, dem Körper nur jene Elemente in dem Maße zuzuführen, die für seine Erhaltung unbedingt nötig sind. Diese Elemente entsprechen
den natürlichen Bedürfnissen des Körpers: Nahrung, Atmung, Bewegung und Wärme, die durch geeignete Kleidung geschaffen wird.
Vor allem hat er aber verstanden, dass die Beherrschung der eigenen Gedanken, Gefühle und Vorstellungskraft unerlässlich ist.
So kann sich der Schöpfungsplan entfalten und seinen Ausdruck finden im Respekt der Menschenwürde, die für Brüderlichkeit, Gerechtigkeit, Freundschaft, Harmonie, individuelle Freiheit und Zusammenarbeit steht. Das ist der wahre Reichtum der Menschheit.
Die Natur ist unser Leben und das Leben sollte nur zur Erhaltung und Verwirklichung und nicht zur Selbstzerstörung dienen.
Leben Sie es einfach so, wie es Ihnen geboten wird.

„*Die wichtigste Stunde ist immer die Gegenwart,*
der bedeutendste Mensch ist immer der, der dir gerade gegenüber steht,
*das notwendigste Werk ist stets die Liebe****“***
Meister Eckhard

Diese Aspekte unserer Existenz sind für uns Menschen zu erlernen und zu prüfen, da sie uns helfen, nicht nur Gesundheit und Wohlergehen, unser höchstes Gut, zu erhalten, sondern auch einen
höheren Grad an Verständnis und Selbstbewusstsein zu erreichen.
Nur so erwecken wir in uns jene Sensibilität und Gesamtschau in einer Welt, in der der menschliche Intellekt versucht, die Schönheit und das Gleichgewicht der Schöpfung zu zerstören.
Disharmonien und Krankheiten entstehen meistens aus einem Mangel an Lebensenergie und Lebensfreude, die nie in Apotheken und Krankenhäusern erworben werden können.
Die Natur ist Schönheit und perfekte Harmonie und der Mensch muss nur mit ihr kooperieren und sich mit ihr im Gleichschritt entfalten. Nur so kann er eine Zukunft haben.
Lassen Sie sich begeistern, weil das Leben wie ein Märchen ist, welches die notwendige Reise nach innen darstellt, die wir alle einmal antreten müssen. Es ist wie ein Selbst-Test in unserem täglichen
Leben, voller Mitgefühl und bestimmt kein Existenzkampf.

Sie können mit Gewissenhaftigkeit in Ihrem Tun, Selbstvertrauen und Treue zu den eigenen inneren Überzeugungen die höchsten Stufen erreichen.
Sie haben die Wahl.

==========

Prefazione

Per te inizia un'esperienza emozionale, una trasformazione interiore che coinvolgerà e cambierà tutto il tuo essere. Se tu lo vuoi veramente, preparati!
Dopo aver letto il libro ti renderai conto di aver acquisito una comprensione diversa e autentica della natura e lo scopo di una vita naturale. Questa comprensione ti restituirà la fiducia in te stesso, ti riavvicinerà al tuo ideale interiore, ti darà la motivazione, l'entusiasmo, il coraggio, la tenacia e una grande forza di volontà per raggiungere traguardi più elevati.
Sarai in grado di praticare uno stile di vita che ti darà piacere e gioia, ti restituirà il vero benessere e l'armonia mentale e spirituale.
Ti riavvicinerai alla natura e lei ti sarà di nuovo amica. Scoprirai l'alchimista che è in te e che può trasformare il piombo in oro puro e quei principi intramontabili che si ritrovano nelle regole semplici ed efficaci del buon vivere: i "granelli d'oro" della vita che arricchiscono veramente.
Ti accorgerai che tutto è semplice, anche se in questo mondo molto spesso manca l'armonia e la nostra visione della realtà è sovente distorta.
Questo libro è dedicato a tutti coloro che avvertono l'urgenza di fare qualcosa per se stessi, per un mondo più bello e migliore.
Per esserti un po' d'aiuto vorrei prima di tutto rendere comprensibile ciò che sta alla base di questo lavoro:
L'uomo saggio, considera il proprio corpo come strumento dell'anima. Desidera fornire l'organismo, in quantità moderata, soltanto di quegli elementi indispensabili per il suo fabbisogno – i bisogni naturali del corpo: l'alimentazione, la respirazione, il movimento e il calore corporeo mediante abiti adeguati.
Ma soprattutto ha capito che è fondamentale mantenere la padronanza dei pensieri, delle emozioni, della propria capacità immaginativa e vivere secondo il proprio ideale. Così il creato può evolvere ed esprimersi nel rispetto della dignità umana, che comprende fratellanza, equità, amicizia, armonia, libertà individuale e collaborazione, creando la vera ricchezza dell'umanità.
Togliamoci i paraocchi e scopriremo che la natura è la nostra vita, quella vita che serve al nostro mantenimento, alla nostra realizzazione e non all'autodistruzione.
Viviamola semplicemente così come ci viene offerta e non cerchiamo di misurarla in base agli anni o da un punto di vista materialistico.

"Il momento più importante è sempre il presente,
l'uomo più importante è sempre colui che ti sta di fronte,
l'opera più indispensabile è sempre l'amore"
Meister Eckhard

Questi aspetti della nostra esistenza sono da apprendere e verificare perché ci aiutano a raggiungere e mantenere non solo la salute e il benessere, nostro bene più grande, ma anche maggior comprensione e consapevolezza nel modo di vivere.
Solo così si risveglia in noi quella visione d'insieme in un mondo dove l'invadente intelletto umano tenta di deturpare la bellezza e l'equilibrio del creato.
Le disarmonie e le malattie sono per lo più causate da una mancanza di energia vitale e di gioia per la vita, che non potrà essere mai acquistata nelle farmacie e negli ospedali.
La natura è bellezza e perfetta armonia: l'uomo deve cooperare ed evolvere di pari passo per avere un futuro.
Lasciamoci entusiasmare perché la vita è la favola di quell'indispensabile viaggio interiore che, prima o poi, dobbiamo intraprendere. È un test su se stessi, pieno di comprensione, che si svolge nella nostra quotidianità; non è una lotta per l'esistenza. Con coscienziosità nell'azione, fiducia in se stessi e fedeltà alle proprie convinzioni interiori potremo raggiungere i gradini più alti. La natura ci dona le immagini – gli archètipi – che ci aiutano a crescere e a evolvere.
A noi la scelta.