

YIN NEWS

mensile di informazione & cultura olistica



N° 7
Luglio 2012

In copertina: Sfera autore **Soto**

Comitato di Redazione:

Roberto Aiello
 Franca Ballotti
 Claudio Bargellini
 Elisa Benvenuti
 Silvia Cozzolino
 Jolanda Pietrobelli
 Gianni Tucci

Collaborazioni

Chiunque è libero di collaborare con testi (possibilmente contenuti!) foto e quanto altro, fornendo il materiale alla redazione, al seguente indirizzo di posta elettronica: libreria.pietrobelli@libero.it purché sia in sintonia con la linea del giornale.

YIN NEWS mensile di informazione & cultura olistica.

N° 7/ Luglio 2012 è scaricabile in pdf gratuitamente dal sito www.librieriacristinapietrobelli.it

Sommario

Rubriche:

Conoscere il Reiki a cura di Jolanda Pietrobelli

Il Reiki migliora la vita	J.Pietrobelli	pag.8
Ilahinoor luce divina	J.Pietrobelli	pag.17

Energie

E. Bach e i suoi fiori dell'armonia	Jopi	pag.34
Le energie del nostro essere	A. Bona	pag.37
Feng shui e l'energia positiva	Jopi	pag.40
Gli orbs	Jopi	pag.74
Cosa è la spiritualità	Jopi	pag.80
Livelli di illuminazione		pag.24
Perché il maestro deve spiegare l'illuminazione		pag.27
21 Giugno solstizio d'Estate		pag.29

Attualità

Key Stik la storia recente (ultima parte)	G. Tucci	pag.43
Il Dalay Lama in Friuli	D. Zanella	pag.52
Rapporto tra emozioni e salute	E.Benvenuti	pag.60
Le emozioni rappresentate nel cervello		pag.63
Cosa è l'ipnosi	A.Allegretta	pag.70
Calendario Maya	Jopi	pag.73
Maya popolo di grandi conoscenze	Jopi	pag.77
Scandali in Vaticano:il segretario di stato ha troppo potere		pag.84
C'è una faida in Vaticano		pag.86
Mappa suicidi Governo Monti		pag.88
Gli errori di Monti le paure di Gotti Tedeschi	G.Scozzaro	pag.91
Rosita la prima mucca clonata al mondo produce latte umano		pag.94

Arte a cura di J.Pietrobelli

Jesus Raphael Soto		pag.82
--------------------	--	--------

Libri

Il Breviario di Reiki di Jolanda Pietrobelli	D. Banti	pag.14
--	----------	--------

Il personaggio di Jolanda Pietrobelli

Le emozioni di Massimiliano Pegorini		pag.56
--------------------------------------	--	--------

L'Angelo Custode

Nithaiah l'Angelo della saggezza	Jopi	pag.33
----------------------------------	------	--------

Lily sulla luna rubrica a cura di Elisa Benvenuti

		pag.96
--	--	--------

All'ultimo minuto

Alessandro Magno		pag.95
------------------	--	--------

*La nostra redazione***Jolanda Pietrobelli**

Si è iscritta all'Ordine dei Giornalisti Pubblicisti nel 1974.

Ha studiato a Urbino sotto la guida di Carlo Bo alla Scuola di Giornalismo di Urbino, concludendola con una tesi su Picasso. È coscienza attiva nel campo dell'arte e della conoscenza umana. E' autrice di numerose monografie sull'arte contemporanea, ha diretto per quindici anni la collana della galleria pisana Il Prato dei Miracoli pubblicando per la medesima un breviario di storia dell'arte dal titolo: *Ti parlo d'arte...Vuoi?*

Negli anni ottanta ha diretto tre periodici dedicati agli avvenimenti politici e culturali della città natale: Pisa. Con lo studio delle Grandi Religioni e aprendosi alle varie tecniche di consapevolezza e sviluppo interiore, porta avanti la pratica di antiche tradizioni giapponesi come il Reiki con il quale ha iniziato a sondare il campo delle energie sottili, approfondendo molti maestri.

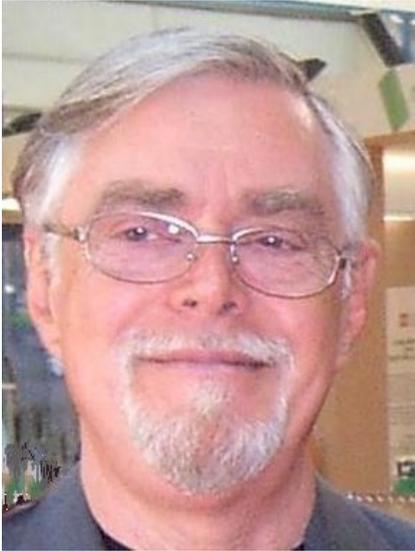
Ha acquisito il master di Reiki metodo Usui negli anni 90, conseguendo il Livello "Teacher". Durante il suo processo di trasformazione interiore, ha avvertito l'esigenza di approfondire una propria ricerca spirituale con l'impiego di traing autogeno e livello superiore, la regressione dolce, la meditazione.

Si interessa di Discipline Olistiche ed i suoi interessi sono maturati nel campo delle Energie.

Ha fondato la Casa editrice *CristinAPietrobelli*.

4

Claudio Bargellini



Scrittore, Biologo e Tecnico Erborista, naturopata, è presidente ANTEL (Associazione Nazionale Tecnici Erboristi Laureati) e ABEI (Associazione Bioenergetica Italiana). È direttore della Scuola Superiore di Naturopatia con sede a Cascina (Pisa) È ricercatore scientifico e membro del Tavolo di Naturopatia in Regione Toscana, ricercatore Centro Studi ABEI s.a.s, membro direttivo settore DBN Conf-artigianato, consulente scientifico S.I.S.T.E, consulente scientifico AGRI-SAN srl, Master di Reiki, tiene conferenze e scrive su riviste di settore.

Parte della sua vita oscillante continuamente tra scienza e parascienza, l'ha trascorsa viaggiando per il mondo, tra Africa, India, America, Europa, sempre alla ricerca di tecniche terapeutiche varie e di tradizioni antiche, mettendo sempre avanti un sano scetticismo e una personale sperimentazione.

L'incontro con un grande Maestro francese, protrattosi per oltre venti anni, ha segnato in modo sostanziale la sua vita.

Alcune tappe indicative: Reiki Master, Teacher Reiki, Master Karuna, Master Radiestesia, Naturopata, Erborista, Master CFQ, Operatore Theta Healing, Utopista.

5

Silvia Cozzolino

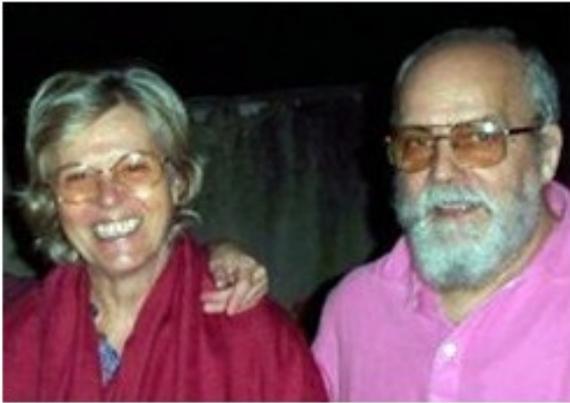


Vice Presidente ABEI, è naturopata, Reiki Master, svolge la sua attività di creativa, prevalentemente in Italia. Cura la Scuola Superiore di Naturopatia negli aspetti di immagine esperta nel campo della fisiognomica, si occupa di grafica pubblicitaria, è ricercatrice olistica. Tiene corsi sulla cromoarmonia. È tra i massimi esperti di riflessologia, in Italia.

Elisa Benvenuti



Laureata in Psicologia, è scrittrice. Master di Reiki, ha al suo attivo diversi maestri nel campo specifico.

Franca Ballotti e Roberto Aiello

Sono operatori delle Dicine del Benessere Naturale, Cranio Sacral Balancing, e Naturopatia. Sono Maestri di Reiki. Sono specializzati in tecniche di meditazione, respirazione e rilassamento, Fiori di Bach, Channeling, Thanatologia e Theta Healing.

Franca : La vita per me ha significato solo se vissuta con intensità e profondità. Già dall'infanzia trascorsa in uno dei più bei castelli della Montagnola Senese è stato tracciato il mio cammino all'insegna del mistero e della ricerca.

Roberto : viaggiando in diversi continenti, ho incontrato culture interessanti e delle bellissime persone, maestri che guidano il nostro cammino, e fra di loro Osho che mi ha invitato a seguire la strada del cuore e della meditazione, in modo da liberarmi delle abitudini e ritrovare la mia vera essenza nella forza del silenzio.



Dopo aver iniziato la sua formazione nelle arti marziali nel 1959 col Judo, nel quale ha conseguito il grado di I Dan, il M° Tucci ha iniziato lo studio del Karate Shotokan sotto la direzione del M° Naotoshi Goto, proseguendo successivamente sotto l'egida dei migliori Maestri in Italia e all'estero; fra di essi possiamo citare Hiroshi Shirai, Tetsuji Murakami, Plée, Masaru Miura e Roland Habersetzer. Oltre al Karate Shotokan, ha praticato altri stili di Karate a contatto pieno e non, oltre a stili meno noti come il Nanbudo Sankukai con il M° Yoshinao Nanbu e il M° Sergio Mor Stabilini; ha poi studiato alcune basi di Karate Shotokai, Ashiara, Shito Ryu e Koshiki Ryu, non disdegnando di interessarsi all'approccio al karate seguito da altre scuole, come lo Uechi Ryu e lo Shidokan, e riuscendo anche a studiare il lavoro di alcune scuole antiche di Okinawa. A parte il suo studio del Karate, ha praticato anche il Kung Fu Nan Quan con il M° Weng Jan, il Tai ji Quan e il Qi Gong (discipline nelle quali vanta un'esperienza di oltre vent'anni), e il Ju Jitsu, per il quale è Istruttore Tecnico W.J.J.F. - W.J.J.K.O.. È inoltre istruttore di Kali Arnis Escrima (I.S.A.M.), istruttore di Pesistica e Cultura fisica (F.I.P.C.F.), Warm-up Dance (U.I.S.P.) e ginnastica metodo Pilates. Dirige, oltre al Kosmos Club, anche l'attività dell'Associazione Reikija Toscani metodo Usui (A.R.T.U.), da lui fondata nel 2000, ed è stato dichiarato ufficialmente Maestro Emerito presso la F.I.J.L.K.A.M.; attualmente ha il grado di VI Dan presso la stessa F.I.J.L.K.A.M. e il C.S.E.N. (Comitato Sportivo Educativo Nazionale). Apprezzato scrittore, ha pubblicato per la Sperling & Kupfer e per le Edizioni Mediterranee i volumi: *Karate Katas Shotokan* (1977), *Tambo Karate* (1982), *Tai Chi Chuan* (1986), *Ninja 1° e Ninja 2°* (1990), *Shiwari-Tecniche di rottura* (1996), *Combattimento col coltello* (2005), *Key Stick Combat* (2008) e, assieme a Luciano Amedei, *Reiki-un percorso tra scienza, realtà e leggenda* (2010). Ha ricevuto nel 1983, la nomina ad Accademico dello Sport. Lungo il corso della sua carriera marziale, ha avuto modo di tenere numerose conferenze sugli argomenti studiati, spaziando dalle arti marziali alle tecniche di longevità e riequilibrio energetico, dagli anni '70 ai tempi più recenti. Attualmente sta svolgendo ricerche teorico/pratiche sulle cosiddette "energie sottili" o "vibrazionali" e sul campo energetico umano, insieme ai suoi allievi dei corsi di Tai ji Quan e Qi gong.



Energia universale e forza vitale
IL REIKI MIGLIORA LA VITA
 Guarisce la mente e lo spirito



di
 Jolanda Pietrobelli

Reiki è una corrente universale conosciuta come energia cosmica che attraverso la persona armonizzata, aperta ad essa, le permette di condurre questa energia ovunque.

È una energia benefica, positiva, intelligente, che scorre attraverso le mani, portando crescita interiore, guarigione nel sé superiore, là dove c'è più bisogno.

È una energia purissima che stabilisce il contatto tra spirito e materia, accelera l'evoluzione di chi canalizza e di chi la riceve. Guarisce prima di tutto "mente e spirito" ricongiungendo la trinità "mente/corpo/spirito."

Reiki è simbolo kanji giapponese e si divide in due parti:

Migliora la vita di chi è attivato

Il 1° grado o livello (shoden) è quello che apre la via agli altri due, richiede l'impiego delle mani che vengono attivate attraverso un processo che prevede 4 armonizzazioni che servono ad aprire i chakra (punti energetici del nostro corpo) a rinvigorire l'aura (uovo energetico attorno al corpo) e a rinforzare lo stato fisico/spirituale.

Un appunto sui chakra: il concetto chakra è estraneo alle pratiche giapponesi e Hawaio Takata a cui dobbiamo l'introduzione del Reiki in Occidente, ha insinuato questo sistema dei chakra nel Reiki, in accondiscendenza alla New-Age, negli anni '60 verso cui gli Occidentali, specie gli Americani si sono sentiti attratti, per quanto il Reiki non ha nulla a che vedere con questa corrente spirituale.

Le mani diventano entrambi radianti e assorbenti (in pranoterapia le mani sono una radiante e una assorbente) e trasmettono solo energia presa dall'univrsio. L'energia che il Reiki trasmette, si dirige in buona sostanza, là dove necessita.

Il Reiki non è pericoloso, porta sollievo al prossimo e gratifica il donatore.

L'attivazione al primo grado o livello, è divisa in quattro momenti:

contatto con noi stessi

purificazione

rimozione blocchi per lo scorrimento energetico

inizio guarigione

E' strumento di crescita ed agisce sul cuore.

Se l'attivazione al 1° livello è divisa in quattroarmonizzazioni, quella di **2° livello (okuden)** prevede una sola armonizzazzione che aumenta di molto la qualità energetica, alza il livello di coscienza e si avvale di tre simboli che rappresentano il linguaggio nobilmente sottile e mentale dell'energia.

I simboli appresi nel 2° livello, sono componenti fondamentali della disciplina, che la rendono diversa da altri metodi.

Il Reiki utilizza i simboli in quanto rappresentano un percorso evolutivo, la loro essenza si trova proprio nella natura stessa dei simboli.

Se nel 1° livello è necessario il contatto fisico delle mani per irradiare energia, nel 2° livello dove è previsto l'utilizzo dei simboli, tutto diventa mentale ed il canale irradia al di là dei vincoli materiali spazio/tempo.

Reiki evolve continuamente, le sue regole nel tempo si sono modificate nel rispetto dei cambiamenti e delle esigeze del mondo e dell'uomo.

Il 3° livello (shinpiden) accelera la crescita spirituale ed è impiegato per l'insegnamento della disciplina. Attraverso questo livello che comprende il *Maestrato*, vengono appresi altri due simboli.

In molte scuole nel livello *master* si apprende un solo simbolo, il 4°, la stessa Takata il 5° non l'ha mai usato e tanto meno insegnato e tutt'oggi molte scuole americane non lo tengono in considerazione.

Associando ai quattro elementi i quattro simboli originali, si è pensato poi che il concetto di 4 elementi fosse puramente Occidentale, nel pensiero giapponese gli elementi erano cinque, da qui la ricerca del quinto simbolo Reiki, perduto nel tempo.

Dunque, il 3° livello fornisce le indicazioni necessarie rivelate dall'insegnante:

A/ per uso proprio

B/ conoscere il metodo, insegnarlo e passare le armonizzazioni.

Accedere al *maestrato* significa entrare in possesso di una eccezionale presa di coscienza, significa approfondire le proprie scelte per iniziare una ricerca personale di evoluzione spirituale. Ed al livello spirituale di consapevolezza sono collegati numerosi processi di trasformazione che presuppongono una scelta maturata nel cuore. Diventare insegnante significa assumersi la piena

responsabilità dei meccanismi di energia interiore potente, che vibra a livelli altissimi in chi ha assunto con coscienza e amore *“l'impegno”*. Si tratta di una scelta di vita con cui si intende completare la nostra guarigione spirituale. Il Reiki diventa parte integrante di noi stessi e della nostra vita, oltre la vita.

Le associazioni oggi sono tante in tutto il mondo, ma la più grande a livello mondiale è la Reiki Alliance, organizzante in America dopo la morte di Takata, dalla nipote Phillis Furumoto, a cui aderirono alcuni dei 22 maestri formati con Takata. Furumoto, nominata Grand Master, si è sempre ritenuta custode e depositaria del Lignaggio Spirituale. L'associazione ha mantenuto i prezzi che Takata aveva dato ai livelli della disciplina, essa parlava di una settimana di stipendio medio, per conseguire il primo livello, di un mese di stipendio per conseguire il secondo livello e di un anno di stipendio per il livello di maestro.

Reiki ha un costo, è vero che ciò che ha il sapore dello spirito non dovrebbe essere monetizzato, è d'obbligo questa precisazione: non è in vendita la spiritualità, ma va riconosciuto in moneta il tempo, la capacità di insegnamento, l'esperienza messa a disposizione di chi si avvicina alla Pura Dottrina

Gli insegnanti Reiki del metodo Usui sono sparsi in tutto il mondo, molti di loro pur essendo stati armonizzati secondo i metodi tradizionali della Pura Dottrina, non vogliono appartenere ad associazioni, per scelta personale. Si dichiarano spiriti liberi che pensano col cuore e ascoltano la propria anima.

Un maestro, un insegnante, shinpiden, comunque si voglia chiamare, non necessariamente appartiene ad una associazione. L'esperienza del Reiki è universale e sempre va al di là della strada scelta per raggiungerla.

Ogni tanto colpiscono le piccole indifferenze, le incomprensioni che umanamente Reiki può provocare in chi non lo conosce e lo fraintende, in chi ha chissà quale interesse ad oscurarlo, terapeuti corsari, leggi che lo frenano, religiosi diffidenti, ma noi non siamo qui per giudicarli perché Reiki è *“non giudizio”*. Reiki è amore, è apertura di cuore.

Ricapitolando brevemente il Reiki è uno straordinario metodo di guarigione naturale alla portata di tutti, la connessione con questa energia porta ad un maggior equilibrio dentro di noi. Il suo fondatore Mikaomi Usui Sensei, ha strutturato questo metodo in più livelli di consapevolezza, in occidente sono stati raggruppati in tre livelli: shoden, okuden, shinpiden. I tre pilastri portanti nella disciplina sono la meditazione Gassho, Reiji e Chiryō, con un intento primario per l'illuminazione Koomyo.

Koomyo significa luce splendente, il suo intento è quello di aiutarci a liberarci dai nostri pensieri ossessivi, dalle paure e dalle preoccupazioni. Sapere di non sapere è la più saggia delle sapienze.

Shoden tradotto significa 1° insegnamento, è collegato alla dimensione fisica e all'attivazione (Reiji) di primo livello. Stimola l'auto consapevolezza a livello fisico.

Okuden tradotto significa 2° insegnamento, è correlato alla dimensione sottile e all'attivazione (Reiji) di 2° livello. Stimola l'autoconsapevolezza del nostro microcosmo interiore.

Shinpiden tradotto significa *“Insegnamento misterioso”* ed è correlato alla dimensione divina e all'attivazione (Reiji) di terzo livello (Shihan).

Gassho è una meditazione particolare significa mani giunte consiste nel dirigere la propria attenzione nel punto in cui si congiungono le dita medie.

Reiji ci aiuta a sintonizzarci con la nostra voce interiore, attraverso l'intuizione si attiva una sensibilità psichica. Lasciando andare gli schemi fissi, possiamo sperimentare la nostra creatività.

Chiryō significa *“semplice terapia”*, ponendo la mano sul chakra coronale, si attende il flusso di energia che dirigerà le mani sulle zone in cui i blocchi energetici alterano la salute.

Detto questo penso potremo in questo passaggio mensile, giocare con il Reiki, provare l'energia, solo con le mani oppure con l'uso del pendolo.

Indicazioni curiose.

Scrivo di Reiki, lo sperimento, fa parte della mia vita da sedici anni. Le terapie le lascio ai terapeuti, le guarigioni ai guaritori, per quanto mi riguarda sono solo una studiosa nel campo della Pura Dottrina. Vivo nel Reiki, scrivo, penso, lo impiego molto nella mia vita di tutti i giorni. È una forte e straordinaria presenza in me che mi porterò anche nell'altra dimensione, sicura della sua utilità.

Prima di proporvi qualche gioco utile con Reiki, vorrei calmare la nostra mente con una meditazione famosa in tutto il mondo, che viene proposta anche ogni anno al Wesak.

Stato di rilassamento e per un attimo vi chiedo “una fuga dalla realtà

LA GRANDE INVOCAZIONE



Dal punto di Luce entro la mente di Dio
Affluisca Luce nelle menti degli uomini
Scenda Luce sulla terra

Dal punto di amore entro il cuore di Dio
Affluisca amore nel cuore degli uomini
Possa il Cristo tornare sulla terra

Dal centro ove il volere di Dio è conosciuto
Il proposito guidi i piccoli voleri degli uomini
Proposito che i maestri conoscono e servono

Dal centro che viene detto il genere umano
Si svolga il piano di amore e di luce
E possa sbarrare la porta dietro cui il male risiede

Che luce amore e potere
Ristabiliscano il Piano Divino sulla Terra.

GIOCHIAMO

Come i guaritori filippini

Bilanciatura o centratura nel cuore. Chi ha il secondo livello Reiki si carichi le mani con i tre simboli, chi è al primo livello metta le proprie intenzioni di utilità.

La tecnica di visualizzazione "*entrare ed estrarre*" è impiegata per rimuovere blocchi di energia negativa.

Si esegue così:

- si posiziona la mano dominante a dita distese, verso l'area da trattare
- visualizziamo la mano nell'atto di penetrare in profondità nel soggetto trattato
- avvertiamo subito l'energia della mano che afferra, stringe ed estrae il blocco energetico
- per dare più vigore al procedimento, sarebbe auspicabile invitare il soggetto trattato a visualizzare con noi il movimento della mano che entra, afferra, estrae

Il Triangolo

Non dimentichiamo mai:

Bilanciatura o centratura nel cuore. Chi ha il secondo livello Reiki si carichi le mani con i tre simboli, chi è al primo livello metta le proprie intenzioni di utilità.

Il triangolo è un metodo semplice, attraverso il quale vengono eliminate le energie negative. Unendo le mani in modo che i pollici e indici si tocchino (un gesto impropriamente usato dalle femministe del '68), si forma un triangolo. Si posiziona il mudra sulla zona interessata, si invia mentalmente luce e amore e si visualizza l'energia che dalle mani irradia là dove c'è bisogno. Si ordina all'energia negativa di abbandonare la zona colpita e di uscire dal triangolo formato dal mudra, e solo da lì perché non vada ad inquinare altre zone.

Armonizzazione dei due emisferi cerebrali

A mani attivate concentriamo l'energia nei due chakra che si trovano nel palmo delle medesime, poniamole sulla testa del soggetto a poca distanza dalla cute, lasciando scoperto il chakra della corona. Inviamo energia e pensieri di luce e amore, chiedendo alle nostre guide di armonizzare i due emisferi del cervello, consolidando equilibrio e saggezza nel soggetto trattato.

Procedimento per liberare il corpo dall'energia negativa

A mani attivate posizioniamo la destra sul secondo chakra e la sinistra sul settimo, poi visualizziamo l'energia che come un raggio laser esce dalla nostra mano destra, entra nel secondo chakra, risale lungo tutti i chakra fino a raggiungere la sommità del capo. Rientrando poi dalla mano sinistra creerà un circuito energetico che pulirà tutti i chakra rimuovendo i ristagni trovati sul percorso.

Metodo per smagnetizzare noi stessi

Attiviamo le nostre mani battendole energicamente e strofinandole tra loro e carichiamole di Reiki oppure di intenzioni Reiki.

Volgiamo l'interno della mano sinistra verso il cielo e la destra la posizioniamo sopra il chakra della corona. Visualizziamo l'energia positiva che entra nella mano sinistra ed attraversando il cuore si dirige in prossimità della destra. Dalla mano destra attraverso il chakra della corona, rientra l'energia che si dirige verso tutti i chakra, esce dalla radice e scarica terra.

Tecnica di purificazione per gli oggetti

Questo metodo si usa solo con gli oggetti, i quali assorbono energia esterna come i cristalli, le pietre, i metalli.

Esecuzione:

- 2) tenere l'oggetto in una mano, con l'altra si taglia tre volte l'aria orizzontalmente al di sopra di essa, fermandosi bruscamente dopo la terza volta
- 3) durante l'esecuzione è necessario essere centrati nel tantien, trattenendo il respiro
- 4) purificato l'oggetto gli va trasmesso Reiki

Tecnica di disintossicazione

1. posare una mano sotto l'ombellico e l'altra sul punto corrispondente sulla schiena
2. mantenere questa posizione almeno 15 minuti, visualizzando le tossine che abbandonano il corpo. È utile condividere la stessa immagine se si opera su un soggetto da trattare
3. le tossine nella nostra visualizzazione lasciano il nostro corpo uscendo dai piedi e scaricandosi a terra. Questa tecnica è indicata anche per chi assume farmaci

Soffio Reiki

- posizionare le mani a poca distanza l'una dall'altra davanti alla bocca
- soffiare delicatamente tra esse molte volte in direzione dell'area del soggetto da trattare
- il Reiki raggiungerà facilmente il sistema energetico interno del corpo, grazie al KI contenuto nel respiro, intensificandone la ricettività

Preparazione Acqua Reiki

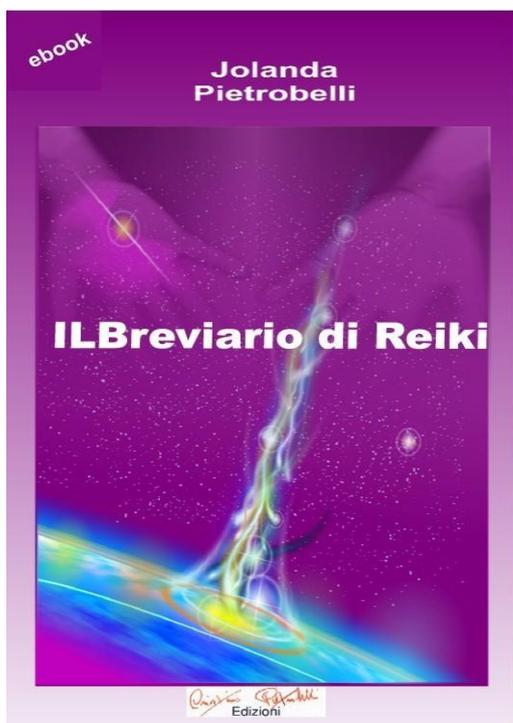
- mettere le mani attorno ad una bottiglia di acqua oligominerale, priva di...bollicine
- tempo di trattamento quindici minuti
- l'acqua è fortemente arricchita di Reiki
- la carica si mantiene per circa 7 giorni
- bere un bicchiere di acqua Reiki a temperatura ambiente, a stomaco vuoto almeno 20 minuti prima del pasto l'acqua Reiki ha effetto terapeutico



L'ultima creatura di Jolanda Pietrobelli

IL BREVIARIO DI REIKI

Un compendio di Arte e Maestria acquisiti dall'autrice attraverso un percorso di crescita interiore e guarigione



Jolanda Pietrobelli

di
Daniela Banti

Breviario Reiki: originale locuzione che mi richiama alla mente l'immagine del ponte che si è creato tra la tradizione occidentale e la tradizione orientale.

Breviario come piccolo compendio, sintesi di una norma, di una legge, in occidente, e *Reiki* parola composta di due termini fondamentali in oriente: Rei l'Energia universale e il Ki, o Chi, l'Energia che scorre dentro il nostro sistema dei chakra e che ci sostiene, invisibile e luminosa allo stesso tempo.

Che cosa c'è di nuovo all'alba del nuovo millennio, nell'anno 2012, in un libro dedicato interamente al Reiki e alle esperienze che questa Energia ha donato a tutti coloro l'hanno scelta come metodo di guarigione e consapevolezza ?

Tutto e ... nulla.

Il Reiki è – a distanza di oltre venti anni dalla sua diffusione in occidente – il metodo più diffuso di medicina naturale. Nel 1988 Phyllis Lee Furomoto, concesse ad ogni Maestro di Reiki di formare ed istruire altri Maestri – oggi Master – e da allora il Reiki si è diffuso e diversificato attraverso le esperienze di ogni maestro.

I Master di Reiki sono stati, e sono nella maggior parte, esperti di altre discipline olistiche o religiose e le differenziazioni che possono apportare al “metodo” consegnatoci da Usui sono nuove forme di pratica Reiki, ad esempio l'Osho Neo Reiki o il Karuna Reiki per citarne due tra le più diffuse.



Jolanda Pietrobelli e Maurizio Giuntini Presidente DIRKA

Questo “Breviario” è un compendio d'Arte e di Maestria acquisiti da Jolanda Pietrobelli, come insegnante e discente attraversando esperienze di crescita e di guarigione con il Reiki.

Arte perché l'Arte è l'attività più nobile tra tutte quelle che l'umanità può esprimere e *Maestria* perché ognuno è Maestro di sé stesso e dell'altro attraverso la condivisione e il dono delle proprie abilità e conoscenze.

L'*Arte* soprattutto di trasmettere Luce e Colore nella vita di chi soffre ed è perso in un sistema di credenze fisse e distorte, *Maestria* per la capacità di trasmettere la purezza e la bellezza dell'Energia Universale e di Vita, che tutto anima e circonda.

E' questo il dono che l'Umanità ha ricevuto con il Reiki: la sua *unicità* come Energia che permea e sostiene ogni parte dell'Universo e la sua *diversità* attraverso le esperienze di tutti coloro che

l'hanno ricevuto, sperimentato e trasmesso.

Si vorrebbe far credere che si tratta di un metodo di guarigione e autoguarigione che necessita di tempi di apprendimento lunghi e di verifiche.

In realtà si tratta di un metodo semplice che riavvicina l'essere umano alla propria anima riportando

l'equilibrio tra il mondo materiale e il mondo spirituale. Questo equilibrio deve coincidere nel nostro cuore – sia come *consapevolezza* dell'esistenza di realtà superiori, diverse da quelle percepibili con i nostri sensi – sia come *fede* in una realtà che i nostri sensi non sono abilitati a “conoscere”.



J.Pietrobelli con Dayananda e Myriam

Reiki è, prima di tutto, un percorso di autoconoscenza e di autoguarigione, facendo esperienza dell'Energia che scorre attraverso le nostre mani e nel nostro cuore – guidati da intenzioni luminose, mai manipolatorie - si viene in contatto con tutto ciò che l'Energia Universale Rei diffonde e sottende, e del Ki che scorre dentro l'organismo di ciascun essere vivente.

Questa via permette a chiunque abbia l'intenzione di tornare a sperimentare la propria dimensione divina collegandosi *al tutto ciò che E'.*

L'origine dell'illusione e della malattia si chiariscono dentro di noi, si percepisce che il disagio e la malattia sono l'allontanarsi dalla propria Anima – la malattia è semplice distanza tra l'essere umano e la sua Coscienza. Il Reiki è il ponte arcobaleno, l'Anthakarana che consente di manifestare la nostra Coscienza Interiore nelle numerose dimensioni dell'esistenza e la consapevole armonia dell'Essere per essere qui e ora.



Kiara Windrider dalle Hawaii alla Turchia

ILAHINOOR LUCE DIVINA

E' POTENTE SISTEMA DI GUARIGIONE

Riprogramma l'energia individuale per passare dalla separazione all'unione



Kiara Windride



di

Jolanda Pietrobelli

Il 21 Dicembre 2012: fine del 13° Baktun del Calendario Maya

Il **b'ak'tun*** è un ciclo del calendario maya, pari a un periodo di 144.000 giorni (ossia circa 400 anni). Ogni *b'ak'tun* è formato da venti **k'atun*** (periodi di circa 20 anni).

Si è lungamente parlato di probabile inversione dei poli magnetici del campo terrestre, ampiamente smentita dagli astrofisici, c'è però un cambio di energia che può creare degli squilibri in soggetti umani più fragili. Il Reiki, Diksha, Ilahinoor preparano in qualche modo a sostenere questo cambio di energia, che sta già avvenendo ma che registrerà il suo picco il 21 dicembre 2012, a conclusione del Calendario Maya. Scienziati e mistici sono concordi nel proclamare la possibilità di un grande salto quantico della coscienza. Come possiamo comprendere e prepararci a questo cambiamento? Il calendario maya ci avverte che giungeremo presto alla fine del tempo lineare. Cosa significa questo per noi a livello personale ed a livello collettivo? Esistono degli strumenti e delle intuizioni che possono aiutarci ad aprire i nostri cuori, a lasciare andare i condizionamenti del subconscio ed a collegarci più profondamente a questo processo evolutivo? E' possibile per noi iniziare ad esplorare le infinite possibilità della nostra natura divina ed allo stesso tempo onorare ed abbracciare la nostra natura umana?

Ilahinoor *o "luce divina", è un potente sistema di guarigione nuovo che si è sviluppata nel corso

degli ultimi 6 anni.



La tecnica di base è imparare a formare un ponte tra il sistema limbico, una zona del cervello che è associata con la mente subconscia, e le aree del cervello che collegano con il sé superiore. Una volta che questo accade, la piena capacità creativa del sé superiore può fluire attraverso la vita per i fini della guarigione, che incarna il nostro scopo divino, e manifestare nuove realtà.

Ilahinoor è un'energia cosmica evolutiva, con cui ripulire il Pianeta, il suo scopo è quello di aiutare l'umanità a risvegliarsi al suo potenziale infinito. L'astrofisico Paul LaViolette si riferisce ad un "galattico superonda", proveniente dal centro della nostra galassia, la Via Lattea che pulsa attraverso il nostro sistema solare ogni 13.000 anni o giù di lì. Anche se questo superonda, viaggiando quasi alla velocità della luce, non ci ha raggiunto qui nel nostro sistema solare ancora, sembra che potremmo essere nelle fasi preparatorie per accoglierlo. I nostri corpi, cuori e le menti vengono gradualmente predisposti in previsione delle energie forti improvvise evolutive che potrebbero presto incrociare il nostro cammino.

Lo scopo di questi impulsi cosmici, con qualunque nome si faccia riferimento a loro, è quello di aumentare le frequenze molecolari di tutta la materia nel nostro sistema solare, un processo che alcuni chiamano Ascensione. Questo si correla anche con un cambiamento di coscienza di ogni essere sperimentato su tutti i pianeti nel nostro sistema solare, compresa la Terra.

Una funzione di queste nuove frequenze negli esseri umani è quella di attivare le funzioni dormienti all'interno del nostro sistema nervoso e del cervello, provocando l'esperienza della coscienza multidimensionale. Allo stesso tempo, si attivano nuovi codici all'interno del nostro DNA per dare inizio ad un processo di trasformazione all'interno della specie umana.

Ilahinoor si riferisce ad un processo di integrazione di queste energie cosmiche evolutive a fini di un risveglio. L'Evoluzione ha un modo di procedere graduale per lunghi periodi di tempo per poi improvvisamente fare un salto di qualità. Ora stiamo evolvendo da una sopravvivenza fisica, dove la competitività e l'aggressione spadroneggiano e ci rivolgiamo a una sopravvivenza in cui è possibile integrare le frequenze dell'anima direttamente all'interno del cervello e del sistema nervoso. Invece di rimanere intrappolati in una dimensione lineare del continuum spazio-tempo, saremo in ultima analisi, calati in una esperienza di noi stessi in quanto esseri in grado di muoversi nel tempo e nello spazio, liberati dalle limitazioni psicologiche della malattia, l'invecchiamento la morte.

'Ilahinoor', ('Luce Divina' in Turco). La frequenza e la potenza di questo *mantra*, serve come una porta in questo campo morfogenetico*. Il lavoro di tale energia è quello di favorire una nuova scrittura dei nostri codici genetici. Lavorando frequentemente con Ilahinoor si sperimenta una incredibile espansione di coscienza.

Gran parte della mia esperienza è volta al Reiki, un'altra forma di energia cosmica* evolutiva, perciò mi capita spesso di combinare Ilahinoor con Reiki, diverse tra loro ma avendo un comun denominatore -il cuore- si compensano molto bene.

Ilahinoor è una sorta di campo morfogenetico di energia cosmica evolutiva che sta investendo il pianeta in questo momento. Mentre entriamo nella profondità vibrazionale dell'anno 2012 i Maestri

Ascesi raccomandano di sperimentare Ilahinoor come un sistema per la guarigione e il risveglio. “Ilahinur”, al pari del Reiki è energia evolutiva cosmica il cui scopo è di risvegliare l'umanità.

È complementare al diksha e porta la firma di Kiara Windrider il primo diksha giver al mondo, autore di molti libri rivolti alla spiritualità e all'energia. A proposito di questo dono all'umanità scrive: -L'ilahinoor mi sembra molto compatibile con diksha, sebbene possa essere usato anche da coloro che non hanno mai preso diksha. Lì dove diksha viene sperimentato come una frequenza elettrica che apre i centri superiori, l'Ilahinoor viene sperimentato come una frequenza magnetica confortevole e radicante, specialmente per coloro che si sono sentiti “sovraccaricati” dal troppo diksha. È come lo yin e lo yang di una polarità cosmica. Rischiando di semplificare troppo, si può dire che mentre il diksha lavora per aprire i centri del cervello nuovo, l'Ilahinoor lavora per scaricare maggiormente queste energie nelle strutture del cervello antico, portando così i nostri pensieri e le nostre emozioni subconscie in risonanza con la nostra volontà e con la nostra coscienza superiore.

Liberare la mente

Ilahinoor ha quindi lo scopo di riprogrammare l'energia individuale, aiutandoci a passare da uno stato di separazione a uno stato di unione con il mondo che ci circonda. “La maggiore dispersione di energia avviene proprio quando ci sentiamo in contrasto con gli eventi che ci accadono e anche con le persone con cui ci relazioniamo, colleghi, famiglia e amici. Allora vivere diventa faticoso e ci procura una forma di sofferenza. Ma se abbandoniamo l'opposizione e lo sforzo, che ci fanno stare male, per passare all'apertura, alla calma e al rilassamento, ecco che tutto diventa più facile. A questo scopo, la nuova tecnica (frutto di studi effettuati in Egitto e Turchia sulle origini di antiche forme meditative sufi) attiva i recettori cerebrali di onde elettromagnetiche che riportano armonia prima nelle cellule e poi nei nostri pensieri. È come se girassimo un interruttore nelle strutture neurobiologiche del cervello: immediatamente si apre un flusso di libera comunicazione tra mente conscia, inconscio e attitudini intuitivo-spirituali, riportando ordine, unione e collaborazione dove prima c'erano disordine, condizionamenti e ostacoli”.

Caricarsi di luce

Come si svolge una seduta di Ilahinoor? Il terapeuta seduto di fronte al ricevente lo guida alla riscoperta della propria serenità, stabilendo un contatto profondo. Basta uno sguardo intenso negli occhi per entrare in sintonia con l'operatore. Nel secondo step di questa tecnica particolare il guru mette una mano sulla fronte e tocca con due dita i due punti alla base della nuca (poco sopra i fori occipitali), dietro i quali si trova la parte più antica del nostro cervello, considerata sede delle facoltà intuitivo-emozionali. “Questo gesto attiva un ponte elettromagnetico tra razionalità e l'inconscio, dice Windrider. “Poi, l'operatore invita la persona ad aprire le braccia e ad alzarle al cielo. Con questo gesto si visualizza la colonna di luce che avvolge tutta la persona. Infine il terapeuta pone il mignolo sulla fronte, in corrispondenza del sesto chakra, centro energetico della consapevolezza”. Questa tecnica è molto semplice da apprendere, tanto che si può ripetere da soli, senza bisogno di un terapeuta o di un guru. Quali sono i risultati? “Col tempo cambia totalmente il modo di percepire la realtà”, ci si allontana emotivamente da tutto ciò che assorbe energia negativa. Certo non spariscono i problemi: si commettono ancora errori, si sentono le limitazioni, ma queste situazioni non provocano più malessere. La vita diventa improvvisamente una serie di semplici eventi da vivere ora dopo ora, giorno dopo giorno: non hai più bisogno di esperienze straordinarie per sentirti ‘carico’ e contento di te stesso”.

Kiara Windrider

ILAHINOOR....Fu così -spiega Kiara Windrider- che nella primavera del 2006, Grace ed io andammo in Turchia, con l'intenzione di fare un paio di seminari per poi ritornare in India. Ma, l'Universo aveva un piano differente. La Turchia ha una posizione unica, di ponte tra due continenti, Europa e Asia, con tutto ciò che rappresentano. E' anche un ponte del tempo, una terra nella quale la civilizzazione e le religioni antiche sono nate e si sono nutrite da 9000 anni. I turchi chiamano questa terra Anatolya, Terra della Madre, una porta stellare per ancorare oggi le nuove frequenze galattiche sul pianeta. Non passò molto tempo prima che realizzassimo che questo era il

luogo dove eravamo stati chiamati a vivere. Un paio di mesi dopo esserci stabiliti, ho sentito un'altra onda di energia evolutiva attraversare la mia vita. Improvvisamente, questa energia ha cominciato a fluire nel cerchio. Io l'ho trovata per molti versi simile a ciò che avevo sperimentato mentre nuotavo con le balene alle Hawaii, quando ho sentito il mio corpo perdere i propri confini fisici e fondersi con la Terra, il cosmo e oltre. L'energia era potente ed entrava profondamente nel corpo fisico. Lo sentivo caldo, fluido e completamente nutrito.

Nel corso dei giorni seguenti, ci giunsero maggiori informazioni sui ruoli che ognuno di noi aveva avuto in quei tempi nel risvegliare questa energia. I dettagli di queste storie non sono importanti qui. Ciò che conta è sapere che questo campo morfogenetico esiste.

Ho anche incoraggiato la gente che era stata iniziata all'energia dell'ilahinur, a provare ad iniziare a loro volta altri. Ogni candela ne accende un'altra direttamente da una singola fiamma cosmica. E' tempo di andare oltre le gerarchie e le strutture umane. Il campo morfogenetico di ilahinur è antico e forte, e cresce con la condivisione. Molti trovano che il flusso è più forte quando danno piuttosto che quando ricevono. E questo flusso può essere utilizzato per la guarigione e l'integrazione cellulare delle energie evolutive cosmiche.

Finimmo col chiamare questo campo vibrazionale "Ilahinur", "Luce Divina"

Lo scopo di questa energia è di aiutare l'umanità a risvegliare il suo infinito potenziale, aprendola ad una consapevolezza multi-dimensionale. E' un'energia che dissolve la paura agendo sull'amigdala* e aiuta a rilasciare i limiti che ci poniamo. Si riceve per iniziazione una volta ricevuta può essere trasmessa e insegnata ad altri. La tecnica di guarigione, che concerne i vari corpi dell'essere, e che implica anche un trattamento di "pulizia" energetica, si applica in modo diretto o a distanza. La si invoca nel proprio campo morfogenetico o in quello di un'altra persona per il risanamento di un qualsiasi problema di salute, spirituale, mentale, fisica.

Ilahinoor e cervello/ Illuminazione

L'illuminazione* è la capacità di vedere la realtà così com'è, senza il velo dell'interferenza e dell'interpretazione imposto dalla mente. E' un semplice evento neurobiologico, e può accadere in un istante. Paradossalmente, nel momento della nostra illuminazione, scopriamo anche che siamo sempre stati illuminati! E' il nostro stato naturale!

Il bio-circuito dell'essere umano è stato disegnato in modo tale che, dopo aver sviluppato un sé, verso l'età di 3 anni, dovrebbe ritornare naturalmente ad un stato di esistenza unificata intorno all'età di 18 anni. Sfortunatamente, qualcosa è andato storto, ed abbiamo sperimentato una Caduta nella nostra evoluzione di specie biologica.

La Natura ha richiesto che, durante il susseguirsi della nostra storia, ci fossero sempre alcuni esseri scelti che mantenevano questo campo morfogenetico di illuminazione naturale. Figure storiche quali il Buddha, Lao Tzu, Gesù e molti altri rappresentavano proprio questo. Ora, però, siamo giunti ad un tempo in cui l'umanità si sta nuovamente preparando a ritornare al suo stato naturale come specie collettiva. E' giunto il tempo per ognuno di noi di essere restituiti al nostro naturale stato illuminato!

L'illuminazione non ha niente a che vedere con quanto a lungo siate stati su un sentiero spirituale, né con le vostre credenze religiose. Non avete neanche bisogno di credere in Dio né di avere alcun concetto sull'anima. L'illuminazione non dipende dalla conoscenza delle giuste tecniche o mantra. Non ha niente a che fare con quante vite abbiate passato a meditare, o anche con quanto siate delle "buone persone"...

Non c'è niente che possiate fare per essere illuminati. L'illuminazione non può essere raggiunta attraverso i propri sforzi, siamo in una prigione della mente, e la chiave sta dall'altra parte. La mente non può disattivare se stessa. Questo può avvenire solo attraverso la grazia*.

L'umanità è pronta adesso. Ognuno di noi ha speso vite intere per prepararsi a questo. Abbiamo tutti fatto la nostra sadhana (il nostro lavoro), o qualunque cosa pensassimo servisse, ed è tempo adesso di entrare nell'Età dell'Oro * insieme. La domanda non è se saremo illuminati, ma quando.

Se riconoscete di non essere illuminati, e diventate consapevoli delle bramosie e delle avversioni generate dall'illusione del sé, allora sarete aperti alla grazia. Quando vedete chiaramente la natura

della mente, ed a qual punto ne siete condizionati, e quando siete stanchi della sofferenza da questa derivata – tutto quell'incessante confrontare, giudicare, sforzarsi e biasimare – allora la grazia può cominciare a fluire. Comprendere questo come un concetto della mente non basta. Dovete sentirlo e sperimentarlo.

Entrando nell'Età dell'Oro cominciamo ad essere sempre più ricettivi alla luce della grazia divina. Se siete su un sentiero spirituale potete visualizzare questa grazia come una discesa di luce che emana dal vostro sé superiore, mediata da un guru o che discende direttamente da Dio. Se tendete ad avere una prospettiva più scientifica, potete visualizzare questa grazia come delle frequenze di raggi gamma che emanano dal centro galattico e che stanno cambiando radicalmente i nostri schemi psicologici ed anche la nostra biologia cellulare.

Uno dei mezzi per ricevere questa grazia è la trasmissione attraverso le mani. In tutto il mondo si stanno sviluppando molte tecniche che rendono più tangibile questa ricettività alla grazia divina. Nell'India del Sud c'è un avatar conosciuto come Bhagavan che sta insegnando alla gente come dare il "diksha", un trasferimento di potere che serve come una specie di "iniziazione" spirituale. Consiste generalmente in una cerimonia nella quale chi è stato preparato per questa trasmissione pone le sue mani sulla testa dell'iniziando in uno stato di unione divina, e diventa un canale per le energie cosmiche in modo da riorganizzare il circuito neurologico.

Una sfera dorata di grazia divina discende attraverso il chakra della corona, e i canali della kundalini si attivano. Alcune zone del cervello vengono sedate, mentre altre vengono energizzate, iniziando un processo nel quale l'intero cervello e sistema nervoso sono riorganizzati.

L'Ilahinoor è un processo simile, nel quale stati di unione divina possono esser trasferiti direttamente ad un'altra persona. Mentre il Diksha ha la sua origine nella tradizione indù, nel caso dell'Ilahinoor il ricevente e il trasmittente si sintonizzano insieme direttamente ad un antico campo morfogenetico di unità che trova le sue origini più nelle tradizioni egiziane e Sufi.

In qualunque modo vogliamo chiamare queste divine energie, il loro scopo è quello di abbattere il muro dei concetti costruito dalla mente.

Nella attuale Umanità, il cervello è designato per servire da stazione ricevente per una certa banda di frequenze che corrisponde alla Mente Collettiva*. Il Diksha e l'Ilahinoor servono a sganciare i ricettori posti dentro il cervello da questa banda di frequenze, e simultaneamente a dissolvere i conseguenti nodi della coscienza che creano un senso di identità separata alla quale ci riferiamo come sé inferiore. Il cervello diventa allora sensibile ad un ampio spettro di frequenze che emanano dalla Mente Universale.

Essere illuminati significa accedere direttamente alle nostre anime, piuttosto che passare attraverso l'interferenza della mente. Sfortunatamente, anche se, di tanto in tanto, abbiamo avuto un'esperienza diretta della nostra anima, per molti che sono sul sentiero spirituale, il concetto stesso di anima non è molto differente da quello del sé. E' un sé "superiore" ma ancora un sé fisso e separato. Questo concetto può rappresentare una limitazione.

Gli yogi illuminati dell'antica India, quando parlavano della loro divinità interiore come dell'"Atman", comprendevano che non c'era una determinata anima individuale. L'individuo è olograficamente collegato al tutto. L'Atman è, nella sua essenza, uno con "Brahma", il campo universale della coscienza che si muove costantemente attraverso ogni espressione della creazione.

Cosa avviene quando viene dato l'Ilahinoor? Alcuni possono sperimentare immediatamente un picco di beatitudine, o di coscienza cosmica. Questo può essere permanente oppure no. Se non lo è, questa prima esperienza di picco può essere seguita da altre nei giorni e nelle settimane seguenti, fino a che non si stabilisca uno stato di illuminazione permanente.

Altri possono non percepire una risposta immediata, e ci vogliono magari ore, giorni, o settimane prima che comincino a notare un cambiamento. Ciò nonostante, una volta ricevuto l'ilahinoor il seme del risveglio è stato piantato, e le energie continueranno a lavorare in accordo col proprio scopo dell'anima e con il grado di preparazione del corpo fisico per portare a frutto il seme.

La prima cosa che emerge è una acuta sensibilità alla natura della mente, ed agli schemi che hanno governato così a lungo le nostre vite. Può essere un'esperienza scioccante e dolorosa quando li

guardiamo per la prima volta, ma anche necessaria se vogliamo liberarcene. Cominciamo a realizzare l'autoreferenzialità della mente. Se si è già fatto un po' di lavoro di auto-consapevolezza, un po' di pulizia emozionale, questo può aiutare. La grazia fluisce solo quando si riconoscono le proprie illusioni. Fintanto che si pensa di poter fare da soli, se ne impedirà il flusso.

Una volta ricevuta la trasmissione, il processo continua sotto la guida del proprio sé superiore. Questo non ha niente a che vedere con quanto noi pensiamo di essere meritevoli, o con qualsiasi idea di spiritualità si possa avere.

Il risveglio spirituale non ha niente a che vedere con la mente, con i suoi contenuti. Ha a che fare col cervello, e Ilahinoor è una forza intelligente programmata per fare qualunque cosa ci serva per creare il cambiamento neurobiologico* necessario!

Molti, dopo aver ricevuto queste trasmissioni, pensano ancora di poter aiutare il processo facendo le giuste meditazioni, tenendo in qualche modo la mente sotto controllo. Tutte queste cose possono aiutare, come possono essere di ostacolo se diventano una fissazione. Altri sono ossessionati dai timori di bloccare il processo con i loro dubbi, paure di non essere meritevoli. E' importante realizzare che non c'è niente che si possa fare per aiutare o per ostacolare il processo, tranne che essere semplicemente testimoni del processo stesso.

In altre parole, se una personalità "bloccata" emerge, basta semplicemente fare un passo indietro e osservare come lavora. Potrebbe esserci la paura di blocchi mentali oppure temere una apertura di cuore non sufficiente, oppure non è stato fatto un buon lavoro di pulizia emozionale, oppure tante altre fisime!

E' importante capire cosa non è illuminazione. Non si tratta di perdere la mente e nemmeno di cambiarla. Essa continua ad esistere, sebbene possiate notare che avete con lei una relazione diversa. Illuminazione non vuol dire beatitudine, santità, chiaroveggenza, o elevati stati spirituali. Tutte queste manifestazioni possono essere una conseguenza.

Illuminazione è semplicemente "girare un interruttore" nelle strutture neurobiologiche del cervello, e da lì dissolvere il senso di un sé separato. Non si tratta di cambiare i contenuti della mente, ma di vedere la mente per ciò che è. E nel vederla, conflitto e sofferenza si dissolvono, e si sperimenta la libertà. La differenza è principalmente interna.

Una persona illuminata può ancora fare errori, avere difficoltà di relazione, essere limitata, essere insofferente ed avere un brutto carattere, solo che non sarà più identificata con queste caratteristiche. Non è detto che una persona illuminata abbia sempre un'aura radiosa o sia sempre allegra. Potrebbe provare rabbia, comportarsi...da essere umano con i suoi difetti e in differenze. Una persona illuminata però scopre gioia nell'essere vera per se stessa. Non ha più bisogno di fingere, anche se può apparire ribelle e un po' scomoda. Per una persona illuminata la vita diventa una cosa molto normale. L'illuminazione non è avere esperienze straordinarie quanto piuttosto riconoscere che ogni momento ordinario è straordinario. Prima, c'erano tante di interpretazioni che affollavano la mente per ogni cosa si sperimentasse, adesso c'è solo l'esperienza.

E' anche importante distinguere tra esperienze di illuminazione e stato di illuminazione.

Le esperienze di illuminazione sono delle esperienze picco di energia elevata. Si può entrare in un'esperienza picco dopo una trasmissione. Potreste aver già avuto molte di queste esperienze nel corso della vostra vita. Le energie della kundalini all'interno del corpo salgono fino in cima alla testa, si uniscono alle energie cosmiche, e si sperimenta beatitudine, amore incondizionato, o coscienza cosmica. Potreste avere visioni celestiali, anche viaggi in "lokas" superiori, Le esperienze picco non possono essere sostenute oltre poche ore o al massimo pochi giorni. Le energie cosmiche che attraversano il sistema nervoso brucerebbero e creerebbero un corto circuito nel corpo umano, almeno al livello attuale dell'evoluzione umana. Questi stati illuminati, conducono infine all'alterazione dei percorsi neurobiologici entro il cervello, portando al dissolversi del sé fisso.

Quando si è nello stato d'illuminazione, ossia nello stato di unione con se stessi, c'è piena e totale coscienza della Verità di se stessi, senza punti di vista e senza distinzioni tra gli aspetti dell'io. Le distinzioni che facciamo tra Chi e Cosa e tra i vari aspetti del vero individuo non costituiscono verità ultime; sono distinzioni nate dal punto di vista che assumiamo sulla nostra illuminazione

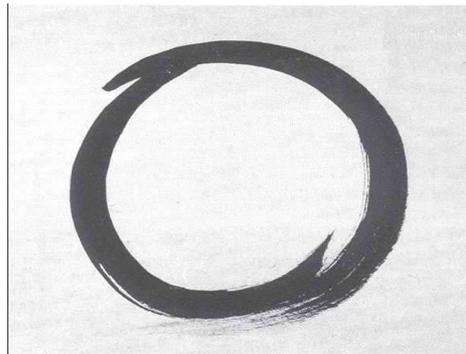
immediatamente dopo essere decaduti dallo stato di unione con noi stessi. Le persone esprimono lo stato d'illuminazione con parole come: «Io sono io», oppure: «Io semplicemente sono», «Sono senza limiti», «Posso fare qualsiasi cosa», in realtà hanno avuto tutti essenzialmente la stessa illuminazione; loro stanno semplicemente vedendola da diversi punti di vista. L'illuminazione è sempre la stessa, ma esistono differenti livelli di profondità. Questi livelli corrispondono al grado di disidentificazione raggiunto dall'aspirante; se questi si disidentifica da un'identità superficiale la sua illuminazione sarà poco profonda, se invece si libera da un'identificazione profonda anche la sua illuminazione sarà profonda.

Note:

- 5) b'ak'tun, ciclo calendario maya
- 6) k'atun, forma il b'ak'tun
- 7) Ilahinoor, luce divina
- 8) Campo morfogenetico, è responsabile della forma e dell'organizzazione specifica dei sistemi a tutti i livelli di complessità, non solo in biologia, ma anche in fisica e chimica
- 9) Energia Cosmica, Energia cosmica è un termine oggi molto di moda. Quasi tutti parlano d'energia. E quasi tutti parlano di cure energetiche e si perdono, a volte, in disquisizioni aberranti sulle differenze, a livello terapeutico, fra un sistema energetico ed un altro. Tutti però, sembrano dimenticare una cosa: ciò che è in alto è come ciò che è in basso e ciò che è in basso è come ciò che è in alto per la meraviglia di una cosa unica. Il microcosmo o uomo, come insegnano i saggi, possiede tutto ciò che il macrocosmo o Universo possiede. La mia energia è la stessa energia che contiene la mela che mangio o l'albero che di quei frutti meravigliosi mi fa dono, anche se le nostre manifestazioni sono diverse. Tutto è energia, la stessa energia, anche la materia; e l'energia che permea la carta di cui sono fatte le pagine di un libro, non è diversa dall'energia che sostiene il mio essere. La luce è luce anche in una stanza buia ed è sempre, in quanto luce, la stessa cosa ed è sempre uguale a se stessa. Come si può allora pensare che l'energia del Reiki possa essere più energia dell'energia del Ci o meno energia di quella del prona? L'energia è il verbo, la luce, la verità e la vita, ed essi sono lei. Se volete curare con l'energia, se volete Reiki, sforzatevi prima di tutto di rispettare e riconoscere l'energia con la sua relativa matrice divina ovunque si presenti e di qualsiasi velo si vesta. Chiunque sia in grado o voglia, con le mani, i colori, gli aromi, i cristalli, le preghiere, le erbe o altro ancora, alleviare le sofferenze dei suoi simili, è, purché lo faccia con benevolenza e onestà, egualmente degno di rispetto.
- 10) Amigdala, o corpo amigdaloidale, è una parte del cervello che gestisce le emozioni ed in particolar modo la paura. A livello anatomico scientifico viene definita anche come un gruppo di strutture interconnesse, di sostanza grigia facente parte del sistema limbico, posto sopra il tronco cerebrale, nella regione rostromediale del lobo temporale, al di sotto del giro uncinato del (uncus) e anteriormente alla formazione dell'ippocampo. Ha una struttura ovoidale (in latino *amygdala* significa mandorla) situata nel punto più basso della parete superiore del corno inferiore di ogni ventricolo laterale. È in continuità con il putamen, dietro alla coda del nucleo caudato.
- 11) Illuminazione, è risvegliarsi all'improvviso al fatto che, quando usi la parola "me" o "io", il "tu" che la sta usando è in realtà la Sorgente dell'Universo stesso che si riferisce a se stessa. Questo è il perché "Me", "Io", sono il sacro nome, la parola sacra. In tutte le scritture è detto che solo Dio può nominare il sacro nome di Dio. L'uso della parola "Me", "Io", si riferisce al vuoto che è il corpo e in cui vive, il vuoto della mente che appare. Dobbiamo essere pronti a realizzare che siamo "liberi", dobbiamo lasciar cadere le catene. Percorriamo il nostro viaggio verso la nostra vera natura, sentiamo la nostra essenza...allora conosceremo la pace, l'amore, la libertà.
- 12) La grazia è una benevolenza che il divino manifesta verso l'essere umano, come un sovrano si volge con favore verso un membro del suo popolo e gli concede doni, non perché tenuto a farlo, ma perché liberamente vuole e sceglie di farlo. Una *grazia* indica pure un dono particolare.
- 13) L'età dell'oro o età aurea è il nome di un tempo di prosperità ed abbondanza.
- 14) Mente collettiva, coscienza di massa quale coerenza di atteggiamenti singoli
- 15) Cambiamento neurobiologico, modificazioni in tempi rapidi a livello neurobiologico



La coscienza della verità
LIVELLI DI ILLUMINAZIONE
 Importanza per la crescita dell'individuo



Quando si è nello stato d'illuminazione, ossia nello stato di unione con se stessi, c'è piena e totale coscienza della Verità di se stessi, senza punti di vista e senza distinzioni tra gli aspetti dell'io. Le distinzioni che facciamo tra *Chi* e *Cosa* e tra i vari aspetti del vero individuo non costituiscono verità ultime; sono distinzioni nate dal punto di vista che assumiamo sulla nostra illuminazione immediatamente dopo essere decaduti dallo stato di unione con noi stessi. Le persone esprimono lo stato d'illuminazione con parole come: «Io sono io», oppure: «Io semplicemente sono», «Sono senza limiti», «Posso fare qualsiasi cosa», in realtà hanno avuto tutti essenzialmente la stessa illuminazione; loro stanno semplicemente vedendola da diversi punti di vista.

L'illuminazione è sempre la stessa, ma esistono *differenti livelli di profondità*. Questi livelli corrispondono al grado di *disidentificazione* raggiunto dall'aspirante; se questi si disidentifica da un'identità superficiale la sua illuminazione sarà poco profonda, se invece si libera da un'identificazione profonda anche la sua illuminazione sarà profonda.

Cercare di valutare il livello di illuminazione di qualcuno è persino più rischioso di cercare di giudicare se è illuminato o no. Sarebbe meglio, se dovete proprio affrontare l'argomento, che semplicemente comunicaste ciò che voi conoscete dei livelli di illuminazione, lasciando che le persone decidano da sole circa il loro livello di consapevole conoscenza diretta. Non serve a niente valutare le illuminazioni altrui; anche se date la giusta valutazione, essa non cambia la realtà delle cose. Restando in silenzio si evitano un mucchio di nonsensi che le persone fanno quando, paragonando loro stessi agli altri, ritengono di essere più o meno illuminati degli altri. Inoltre non è un buon metodo giudicare il livello d'illuminazione di una persona per dirgli di andare più

profondamente. Se usate questa motivazione per spingerlo ad avere un'illuminazione più profonda, questa è una manipolazione. In ultima analisi, l'aspirante deve abbandonare tutte le proprie esperienze precedenti per ottenere un'esperienza più profonda..

In genere le persone che lavorano con le domande d'illuminazione raggiungono livelli di esperienze soliti. Voi potreste dire che esiste una scala continua che va da un teorico stato di nessuna conoscenza diretta e cosciente della Verità, a una totale conoscenza diretta e cosciente della Verità. Quando qualcuno si chiede «Chi sono io?», egli si concentra sull'attributo del *Chi*, e nel processo per arrivare all'illuminazione si disidentifica da tutto ciò che pensa di essere, fino a raggiungere chi egli veramente è, ossia *se stesso*. Questa illuminazione ha grande importanza per la crescita dell'individuo, ma è di solito relativamente poco profonda. A volte l'aspirante, insieme a identificazioni su Chi è lui, si disidentifica anche da identificazioni su *Che cosa* è lui; in questo caso egli avrà un'illuminazione più profonda.

Quando il partecipante lavora su «Che cosa sono io?», vengono fuori un sacco di stati di essere e di cose con cui si è identificato. Non appena egli si è disidentificato da una di queste identificazioni, salta dentro a un'altra che è approssimativamente l'opposto di quella precedente. Per esempio, se il partecipante si disidentifica dal corpo, se è fortunato, ha un contatto, un'esperienza di cosciente conoscenza diretta nel momento in cui si è disidentificato. Egli tuttavia esce quasi istantaneamente dallo stato diretto, e l'illuminazione non è normalmente notata dal partecipante che si reidentifica immediatamente con lo stato opposto a quello da cui si era appena disidentificato. Se si era disidentificato dal corpo, ad esempio, egli potrebbe ora dire: «Io sono uno spirito, non sono un corpo». Questa sarà una rivelazione enorme per lui, perché effettivamente egli ha avuto un'esperienza d'illuminazione. La conoscenza diretta e cosciente è avvenuta di fatto, ma è stata troppo rapida per essere notata come tale dal partecipante, perciò egli ora si aggancia al contenuto: «Io sono uno spirito», che è l'identificazione di cui fu cosciente quando uscì dallo stato di unione con la Verità. Sarebbe un errore dire che la consapevole conoscenza diretta di se stessi come spirito è un livello d'illuminazione. Illuminazioni di questo tipo non sono molto profonde né stabili.

C'è un'intera serie di identificazioni che hanno un loro ordine generale a causa della struttura della mente umana. Le persone credono di essere un corpo o una personalità, una parte del corpo, il cervello, un organo di senso, il sistema sensoriale, le facoltà sensoriali, una sub-personalità, varie personalità, esistenze di base, varie facoltà di pensiero, idee, la mente, cose fisiche, elettroni. Bishop Berkeley e alcuni moderni scienziati che fanno filosofia pensano che siamo una particella primaria che ha coscienza. L'ordine generalmente procede da identificazioni superficiali a identificazioni sempre più elementari. Quest'ordine diventa soprattutto evidente quando si raggiungono le identificazioni di base e si comincia a disidentificarsi da loro. Le persone allora pensano alternativamente di essere *qualcosa* o *niente*; dicono: «Sono ogni cosa», poi avranno un'altra conoscenza diretta cosciente all'Intensivo successivo e diranno: «Non sono niente». E così proseguono a disidentificarsi dall'energia, da un punto di vista, dallo spazio, dal tempo, dall'esistenza stessa e dai loro rispettivi opposti.

All'inizio l'illuminazione è inquinata dalla mescolanza tra Verità e non-verità, poiché l'aspirante si identifica immediatamente con qualcosa non appena decade dallo stato di illuminazione. L'illuminazione di un individuo si misura dal grado di assenza di identificazione con ciò che egli non è. Quando l'individuo è completamente disidentificato a qualsiasi livello, egli non risplenderà ai vostri occhi, non dirà niente e non sarà particolarmente preoccupato, egli semplicemente presenterà la Verità con se stesso; voi saprete ed egli saprà e non ci sarà bisogno di dire né fare niente.

Questo è importante. Lo potete chiamare lo stato stabile. Questa stabilità può avvenire a ogni livello di illuminazione. È uno stato completamente stabile e non decade più. Questo stato ha luogo dopo che il partecipante è rimasto nello stato di illuminazione per un tempo che va da venti minuti a due ore circa. Prima che l'individuo raggiunga lo stato stabile, la sua illuminazione è soggetta a recedere a causa delle influenze e delle pressioni esterne. Ciò avviene perché egli è ancora identificato con qualcosa, o con un niente, e può ancora essere influenzato da fattori esterni. Più stabile è il livello di

illuminazione e più velocemente ritorna la coscienza della conoscenza diretta quando le influenze esterne vengono meno o sono superate. Se un'illuminazione è stabile, anche se l'individuo può non esserne consapevole continuamente quando ritorna nella vita dopo l'Intensivo, essa può essere richiamata alla memoria a volontà.

Lo Stato Stabile

Le persone dicono cose diverse riguardo all'illuminazione perché essa è in ultima analisi indescrivibile.

C'è una storia che racconta di cinque ciechi e un elefante; è una buona metafora per spiegare i livelli di illuminazione e le differenti descrizioni — o ridicole argomentazioni — che si danno sull'illuminazione. Cinque ciechi incontrano un elefante. Il primo tocca la gamba dell'elefante e dice che è un albero. Il secondo tocca la coda e dice che è una fune. Il terzo afferra la proboscide e dice che è un serpente. Il quarto tocca un orecchio e dice che è una grande foglia. Il quinto si appoggia su un fianco dell'elefante e dice che è un muro.

Gli altri danno differenti descrizioni dell'illuminazione perché queste si basano sulle loro esperienze parziali. Essi hanno tutti sperimentato la *Realtà Ultima*, ma ne hanno colto solo differenti aspetti sulla base delle loro comprensioni parziali e punti di vista; per questo danno descrizioni diverse. Essi discutono a lungo su questi temi perché ognuno di loro è convinto di avere ragione, il che in un certo senso è anche vero. Alla fine c'è uno stadio in cui l'individuo vede tutto l'elefante, e allora egli ha concluso il lavoro sull'illuminazione. Non esiste un'infinita successione di esperienze d'illuminazione. C'è *un solo* elefante e c'è *una sola* illuminazione.

L'illuminazione ha il vantaggio di essere eterna. Perciò, indipendentemente dal corpo con cui voi siete identificati nel passaggio da una vita all'altra, conservate la coscienza delle vostre illuminazioni precedenti; questa coscienza è cumulativa.

Tuttavia la vostra conoscenza diretta e cosciente si esprimerà in modo diverso in armonia con la natura del veicolo che state usando.

Poiché voi non avrete le stesse facoltà cerebrali ed emozionali da una vita all'altra, alcuni dei canali attraverso cui la vostra coscienza si esprime potrebbero non essere così liberi come in altre vite. Ma la conoscenza diretta e cosciente sta sempre lì e voi potrete sempre riconoscere la Verità, anche se potete aver dimenticato le vostre vite precedenti e gli eventi che hanno accompagnato le vostre esperienze d'illuminazione.

Cosa farete dopo che siete illuminati? Be', un maestro zen potrebbe impiegare 45 minuti per mangiare una mela con grande consapevolezza, o potrebbe avere perfetta cura di un giardino, o impegnarsi in un'attività artistica. Gli individui illuminati sono gentili con gli altri. Alcuni illuminati semplicemente vanno a feste, si ubriacano, giocano, amoreggiano... essi si comportano in questo modo perché non sono ancora in grado di aiutare loro stessi.

Prima o poi, in una vita o nell'altra, quando tutte le identificazioni saranno cadute, voi vedrete che non è rimasto nulla. Allora o cercherete di servire il mondo, o vi ritirerete nella vostra stanza di meditazione per evolvere la vostra natura fino alla perfezione, o farete entrambe le cose.

Tutti gli sforzi religiosi e spirituali conducono alla realtà ultima.

Gli uomini hanno ottenuto l'illuminazione e hanno evoluto la loro natura alla perfezione seguendo molte religioni diverse e diversi approcci: il cristianesimo, il giudaismo, lo zen, l'islam, lo yoga ecc.; tutte queste vie funzionano. Non si dovrebbero offendere, svilire o sopprimere gli altri approcci. Alcune persone

saranno più interessate a una via anziché all'altra, perché il loro temperamento è più incline a quella modalità; dovrebbero essere lasciati liberi di scegliere e praticare la loro via. Le conclusioni di Buddha e il suo insegnamento dicono che non importa come diventi illuminato, l'importante è che lo diventi. Se incontrate persone che non hanno affinità per l'Intensivo di Illuminazione così come è concepito, accettate che così sia. Guidateli verso qualcos'altro. Forse loro vorrebbero seguire lo zen, o lo yoga, o un approccio umanistico. Forse hanno solo bisogno di riprendersi un po' dal peso delle loro vite prima di rivolgersi a una sadhana per realizzare l'illuminazione. Non nutrite il pensiero che

27

tutti dovrebbero fare l'Intensivo di Illuminazione, anche se questo potrebbe essere adatto a molte persone. Siate sempre buoni e gentili con gli altri.

www.kripalvananda.org



Una consapevole conoscenza di noi stessi
**PERCHÉ IL MAESTRO DOVREBBE
 SPIEGARE CHE COS'È
 L'ILLUMINAZIONE**

La Verità è vicina, distante solo qualche passo

拔腿

Ci sono due orientamenti di pensiero fra i maestri di illuminazione: quelli che pensano che non si dovrebbe dire ai partecipanti cos'è l'illuminazione e cos'è un individuo e quelli che pensano che lo si dovrebbe fare. Inizialmente Berner rimase neutrale tra questi due orientamenti ma, con il passare degli anni, osservando gli Intensivi di Illuminazione e i maestri, e realizzando attraverso una profonda analisi interiore che cos'è la *realtà*, giunse alla conclusione che è molto meglio *spiegare correttamente* ai partecipanti che cos'è l'illuminazione e che cos'è un individuo.

Se insegnassimo ai partecipanti l'illuminazione studiando e cogitando, come se fossimo all'università, allora sarebbe più corretto non dire niente, perché ci aspetteremmo che gli allievi raggiungano da soli le loro conclusioni. Ma questo è esattamente ciò che noi non facciamo.

L'illuminazione non si raggiunge attraverso processi di pensiero o conclusioni. Essa non è una qualche idea: l'illuminazione è consapevole conoscenza diretta di se stessi.

I maestri che preferiscono non dire cos'è l'illuminazione temono che facendolo i partecipanti finiscano per credersi illuminati solo perché conoscono razionalmente cos'è l'illuminazione. In verità, indipendentemente dal fatto che si dica o no cos'è l'illuminazione, i partecipanti hanno comunque già una serie di idee preconcepite sull'argomento, e possono comunque autoingannarsi

credendo che una di queste idee sia l'illuminazione. Questo accade frequentemente negli Intensivi. Le persone credono a ciò che la nostra cultura ha insegnato loro; ossia che un individuo è un corpo, un cervello, una personalità, un'anima, uno spirito, un principio, una coscienza, o mille altre cose del genere. In più, le persone hanno già deciso chi e che cosa sono: attraverso le discussioni con gli altri, la loro personale esperienza limitata, le loro riflessioni, i loro traumi e la loro lotta per la sopravvivenza. La gente vive la propria vita guidata da queste idee, profondamente radicate, ma erranee. Data l'enorme ignoranza e la quantità di idee errate che i partecipanti hanno già, aggiungere un'idea *corretta* alla lista non può che aiutarli, anche se si tratta di una nuova idea preconcepita che i partecipanti dovranno superare attraverso la meditazione.

Quando il maestro dell'Intensivo spiega cos'è l'illuminazione, ciò è particolarmente utile perché se i partecipanti lo stimano, un'idea corretta sulla Verità può sovvertire le loro idee preconcepite, aiutandoli ad avere una consapevole auto-conoscenza diretta durante l'Intensivo.

Credendo a cosa dice il maestro, è più facile per i partecipanti mettere da parte le idee errate ed adottarne una vera. La Verità sarà così più vicina a loro, distante solo qualche passo. Da questo punto di vista, osservando a cosa i partecipanti vanno incontro, è un approccio debole non dire loro la verità su cosa siano *illuminazione e individuo*.

I maestri che non amano dare queste spiegazioni dicono: «Come fa un maestro a sapere che ciò che dice è corretto?». Lo sa dalla sua stessa *consapevole conoscenza diretta*! Se un maestro d'illuminazione ha avuto una *consapevole conoscenza diretta* di se stesso, conosce completamente *chi e che cosa* egli è veramente. Questo maestro allora parlerà con la naturale autorità che gli deriva da questa conoscenza e le sue parole saranno vere. In questo caso, egli dovrebbe cercare di trasferire la sua stessa consapevole conoscenza diretta ai partecipanti il più chiaramente possibile.

Se un maestro ha *solo* qualche conoscenza di sé [ossia la sua conoscenza diretta non è ancora completa e chiara], dovrebbe trasferire solo *ciò che gli è chiaro*, e ciò che ancora non conosce lo può citare da questo libro o da altre esperienze di verità testimoniate da saggi illuminati.

Non avendo avuto una consapevole conoscenza diretta, il maestro crederà che l'unico modo per realizzare l'illuminazione sia il ragionamento logico; in questo modo egli arriverà solo a delle conclusioni su cosa la Verità dovrebbe essere, o a delle esperienze emozionali fenomeniche. Ciò perché queste sono state le sue stesse esperienze limitate che ha erroneamente scambiato per Illuminazione. Questo maestro potrebbe non essere consapevole che in verità non ha avuto un'esperienza di illuminazione. In questo caso, se ha il minimo dubbio sulla sua conoscenza diretta, dovrebbe presumere di non avere questa conoscenza, e nell'insegnare ai partecipanti dovrebbe fare affidamento solo sulle definizioni date in questo Manuale e in altri libri che testimoniano autentiche esperienze di auto-conoscenza e che danno le stesse definizioni di questo Manuale.

I maestri possono anche non dire niente sull'illuminazione e sull'individuo, ma non c'è alcuna buona ragione per *non parlare* di cosa sia l'illuminazione. Più chiare saranno le definizioni del maestro — ossia più precise, meno confuse e meno contraddittorie — meglio è. Tuttavia, il maestro deve anche chiarire che il comprendere una definizione di illuminazione *non è l'Illuminazione*.

www.kripalvananda.org



Festa di San Giovanni
21 GIUGNO SOLSTIZIO D'ESTATE
 A Stonehenge ruderi di un tempio druidico



San Giovanni

La parola solstizio viene dal latino “Solis statio”: fermata, arresto del Sole. Solstizio identifica il giorno in cui il sole raggiunge la massima distanza dall’equatore.

Questo fenomeno avviene due volte all’anno: il 21 giugno, inizio dell’estate, quando il sole determina il **giorno più lungo**, e il 21 dicembre, quando inizia l’inverno e la notte è la più lunga dell’anno rispetto alle ore di luce. Invece il primo giorno di primavera è detto anche equinozio, dal latino: equus nox, letteralmente uguale notte. L’equinozio è il momento in cui il sole, transitando sull’equatore, rende i giorni uguali alle notti in tutti i paesi della terra. Questo fenomeno avviene solo due giorni all’anno: il 21 marzo, primo giorno di primavera, e il 21 settembre, primo giorno d’autunno.

Il Sole e il suo simbolo, il fuoco, sono al centro di tutte le religioni delle antiche civiltà e rappresentano le divinità positive, contrapposte a quelle tenebrose e malvagie. Astronomi e sacerdoti, quindi, all'alba della civiltà, si identificano. Altari e osservatori astronomici si

confondono. Non c'è da stupirsi, quindi, se in ogni tempo e luogo il giorno del Solstizio viene celebrato con feste, falò, rituali magici e religiosi.

In Gran Bretagna, a [Stonehenge](#), sopravvivono gli imponenti ruderi di un tempio druidico: due cerchi concentrici di monoliti che raggiungono le 50 tonnellate. L'asse del monumento è orientato astronomicamente, con un viale di accesso al cui centro si erge un macigno detto "pietra del calcagno" (Heel Stone).



Al solstizio d'estate il Sole si leva al di sopra della Heel Stone. Pare che alcune combinazioni tra i macigni permettessero di prevedere le maree e le eclissi di Luna e di Sole secondo un ciclo di 56 anni. Stonehenge, insomma, sarebbe non solo un tempio, ma anche un calendario, un osservatorio e una calcolatrice.

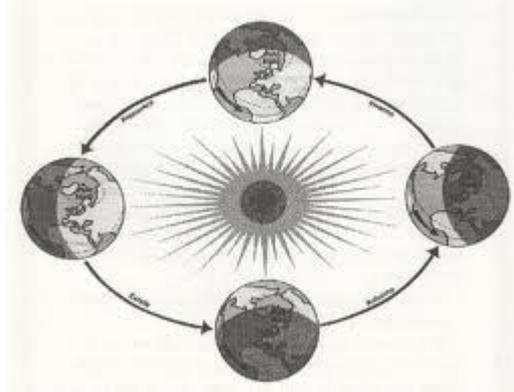
Tracce di culti solari si incontrano in tutto il mondo, dalla Polinesia all'Africa alle Americhe, e giungono fino ai nostri giorni: *per gli eschimesi* il Sole è la Vita mentre la Luna la Morte, in Indonesia il Sole si identifica con un uccello e con il potere del volo, tra le *popolazioni africane primitive* la pioggia è il seme fecondatore del dio Amma, il Sole, creatore della Terra. Ma facciamo qualche passo indietro.

Per gli Inca, la cui massima fioritura si ha intorno al quindicesimo secolo, la divinità Inti è il Sole, sovrano della Terra, figlio di Viracocha, il creatore, e padre della sua personificazione umana, l'imperatore. Attorno a Cuzco, capitale dell'impero, sorgono i "Mojones", torri usate come "mire" per stabilire i giorni degli equinozi e dei solstizi. A [Macchu Picchu](#), luogo sacro degli Inca, si può ancora vedere il "Torreon", una pietra semicircolare incisa per osservazioni astronomiche, e l'"Intihuatana", un orologio solare ricavato nella roccia.

Per i Maya è il supremo regolatore delle attività umane, sulla base di un calendario nel quale confluiscono credenze religiose e osservazioni astronomiche per quell'epoca notevolmente precise.

Tra gli *indiani d'America* il Sole è simbolo della potenza e della provvidenza divine. Presso gli Aztechi è assimilato a un giovane guerriero che muore ogni sera e ogni mattina risorge, sconfiggendo la Luna e le stelle: per nutrirlo il popolo azteco gli sacrificava vittime umane. Leggende analoghe, anche se fortunatamente meno feroci, si trovano ancora tra le popolazioni primitive nostre contemporanee. Gli stessi *Inuit (eschimesi)* ritenevano fino a poco tempo fa che il

Sole durante la notte rotolasse sotto l'orizzonte verso nord e di qui diffondesse la pallida luce delle aurore boreali: convinzione ingenua, ma non poi tanto sbagliata, visto che oggi sappiamo come le aurore polari siano proprio causate da sciami di particelle nucleari proiettate nello spazio ad altissima energia dalle regioni di attività solare.



Tutto il culto degli [antichi Egizi](#) è [dominato dal Sole](#), chiamato Horus o Kheper al mattino quando si leva, Ra quando è nel fulgore del meriggio e Atum quando tramonta. Eliopoli, la città del Sole, era il luogo sacro all'astro del giorno, il tempio di Abu Simbel, fatto costruire da Ramses II nel tredicesimo secolo avanti Cristo, era dedicato al culto del Sole.

Secondo la cosmologia egizia il Nilo era il tratto meridionale di un grande fiume che circondava la Terra e che, verso nord, scorreva nella valle di Dait, immersa nell'eterna notte. "Il fiume - scrive Dreyer nella sua classica "Storia dell'astronomia da Talete a Keplero - trasportava una imbarcazione su cui era un disco di fuoco, il Sole, un dio vivente chiamato Ra, che nasceva ogni mattino, cresceva e acquistava vigore fino a mezzogiorno, quindi passava su un'altra barca che lo portava fino all'ingresso per Dait; di qui altre barche (su cui siamo meno informati) lo portavano durante la notte sino alla porta dell'oriente. In tempi più tardi il libro "Am Duat" o "Libro dell'oltremondo", racconta accuratamente il viaggio del dio Sole durante le dodici ore notturne, quando egli illumina successivamente dodici separate località dell'oltremondo. A volte, durante le ore diurne, la barca è assalita da un enorme serpente: allora il Sole si eclissa per breve tempo.

Si devono agli Egizi alcune delle prime precise osservazioni astronomiche solari, in base alle quali i sacerdoti del faraone prevedevano le piene del Nilo e programmano i lavori agricoli. Le piramidi sono disposte secondo orientamenti astronomici, stellari e solari. Gli obelischi erano essenzialmente degli gnomoni, che con la loro ombra scandivano le ore e le stagioni. Gli orologi solari erano ben noti e ne esistevano diversi tipi, alcuni dei quali portatili, a forma di T o di L, chiamati "merket": il faraone Thutmosis III, vissuto dal 1501 al 1448 avanti Cristo, viaggiava sempre con la sua piccola meridiana, come noi con il nostro orologio da polso. La prima comparsa di Sirio, la stella più luminosa del cielo, all'alba, in estate, era per gli Egizi il punto di riferimento fondamentale del calendario. Il loro anno era di 365 giorni esatti, ma sapevano già che in realtà la sua durata è maggiore di circa sei ore, per cui avevano calcolato che nel corso di 1460 anni la data delle inondazioni del Nilo faceva una completa rotazione del calendario.

[Per i Sumeri](#), l'antica popolazione agricola della Mesopotamia (3500 - 2000 avanti Cristo), il Sole, chiamato Shamash, è il figlio di Sin, la Luna, ma stranamente non appartiene al gruppo delle divinità più importanti: dio supremo è An, "il cielo" e capo effettivo del pantheon sumero è Enlil, il signore del vento e della tempesta.

I primi e più attenti studi del movimento del Sole risalgono ai *Babilonesi*, subentrati ai Sumeri intorno al 2000 avanti Cristo, e si collegano alla loro complessa mitologia astrologica. Ancora più accurate furono le osservazioni dei Caldei, popolazione aramaica installatasi nel sud della

Mesopotamia, dove rimase fin verso il 1000 avanti Cristo: furono i Caldei i migliori astronomi dell'antichità pre-ellenica.

La cosmologia babilonese ebbe due scuole ben differenziate, che facevano capo ai due santuari più importanti, quello di Eridu, sulla costa del Golfo Persico, e quello di Nippur, nella Mesopotamia settentrionale. Per i fedeli di Eridu l'acqua è il principio di tutte le cose, il fiume Oceano circonda il mondo e al di là di esso il dio Sole pasce i suoi armenti. Per i fedeli di Nippur al vertice della volta celeste c'è la "casa del Sole" da cui l'astro esce ogni mattina per una porta a oriente, rientrandovi a sera da una porta opposta. La Terra era immaginata come una montagna divisa in 7 zone o in 4 quadranti. In essa si distinguevano una montagna del levar del Sole, risplendente, e una montagna oscura, dove il Sole calava. Sole, Luna e stelle erano divinità viventi, animate di moto circolare. Molte di queste idee passarono tra gli Ebrei e si ritrovano nei libri dell'Antico Testamento.

Presso i Babilonesi l'istante del tramonto del Sole rappresentava l'inizio del giorno, che era diviso in 12 intervalli detti "kaspu". La misura del "kaspu" era determinata dal Sole e corrispondeva a 30°, che è appunto l'arco di cielo che il Sole percorre in due ore.

Sin dai tempi più remoti il cambio di direzione che il sole compie, tra il 21 e il 22 giugno, è visto come un momento particolare e magico. *Il "sole che rotola via"* è associato, in un certo senso, alla testa del San Giovanni decapitato, che nella memoria religiosa si sovrappone al sole che cambia direzione... La trasversalità di queste tradizioni, comuni a popoli così diversi, è facilmente spiegabile. I riti e le pratiche erano basate sulla semplice osservazione dei corpi celesti; questi fenomeni erano visibili in tutte le zone del mondo, da tutte le culture.

La religione cattolica divenne ben presto conscia dell'importanza di questo periodo e dei festeggiamenti a esso associati, e ai riti pagani sovrastò le proprie celebrazioni. Da qui il solstizio d'estate è diventato la festa di San Giovanni il Battista, che sarebbe nato esattamente sei mesi prima di Cristo. Il 25 dicembre, giorno in cui il sole ricomincia la sua corsa dopo il solstizio d'inverno, coincide invece con il Natale.

In molte zone d'Italia ancora oggi si svolgono riti e feste di origine pagana, che la Chiesa ha cercato di cancellare, non riuscendoci completamente, perché tali credenze sono radicate nelle usanze popolari. Così oggi, nella festa di San Giovanni, si svolgono delle celebrazioni con questa strana mescolanza di elementi sacri e profani.

Nella notte tra il 23 e il 24 giugno si usa bruciare le vecchie erbe nei falò e andare alla raccolta delle nuove oltre che mettere in atto diversi tipi di pratiche per conoscere il futuro perché, come dice il detto, "San Giovanni non vuole inganni".

La festa di San Giovanni è una festa solstiziale, una celebrazione legata intimamente alle credenze pagane, pre-cristiane, ed al periodo della raccolta delle piante e delle erbe da usare nelle operazioni magiche.

http://www.tanogabo.it/solstizio_estate.htm

Semplice rito

Fuochi di San Giovanni

Posizionare in cerchio un numero dispari di candele ed accenderle assieme ad un po' di incenso se è gradito dall'officiante. Si possono bruciare anche delle erbe.

Quindi :

ringraziamento alla terra:

per aver accolto la nostra vita

per aver accolto in sé il fuoco, l'aria, l'acqua

per aver accolto i boschi, le rocce, gli animali

per il cibo che ci procura

per la nostra esistenza

e quando sarà il momento raccoglierà le nostre spoglie mortali

Grazie Madre Terra



Esorta alla meditazione e alla tranquillità

NITHAIAH L'ANGELO DELLA SAGGEZZA

Gli piace la pace ed il silenzio

נתהיה

(Jopi)Ogni mese propongo un Angelo, quello che in quel momento mi avvolge di più intorno...**NITHAIAH** Il suo nome significa DIO CHE DA' SAGGEZZA e la sua essenza è la saggezza: la capacità di operare guardando al bene comune, senza lasciarsi influenzare dall'interesse personale. E' la giusta compressione delle cose e del loro fondamento, e la capacità di dare nella misura in cui si è appreso. Nell'antichità Nithaiah veniva invocato con questo versetto: " Loderò il Signore con tutto il cuore e annunzierò tutte le sue meraviglie " (Sal.9.2)

Appartiene al coro delle Dominazioni Tramite l'invocazione è possibile ottenere: **saggezza e cultura** E' il primo Angelo Custode al servizio di HESEDIEL - GIOVE rappresenta il volto Uraniano dell'Arcangelo; controlla le stesse energie dispensate da LAUVIAH - ma in senso contrario. LAUVIAH - infondeva amore uraniano nella ricchezza gioviana per attuare la magia (bianca), cioè il dominio, delle Forze Spirituali. Grazie a quest'Angelo Custode la persona avrà al suo servizio Entità Spirituali piene di amore. La Volontà è emanazione dei Mondi Spirituali, quindi, quest'Angelo Custode concede ai suoi protetti il potere di dominare cose e situazioni. Inoltre, la persona avrà la possibilità di trovare la pace perché NITHAIAH ama la pace e il silenzio. L'Angelo NITHAIAH si adopera per l'interiorizzazione della Legge, permeandone la persona che, di conseguenza, entrerà in possesso della Verità. Questa apparirà al suo cospetto nel suo abbigliamento più bello e sontuoso. Ciò significa che il messaggio recato da quest'Angelo è dotato di una forza di persuasione dalla portata innegabile.

Qualità sviluppate: amore per la pace e la solitudine, comprensione della struttura cosmica, trasmissione dell'energia.

L'ANGELO NITHAIAH ESORTA

Attraverso la Tranquillità della Meditazione, tu parlerai con Me e con le Invocazioni che mi rivolgerai avrai modo di dominare le Forze della Natura.

Stabilirai l'Equilibrio, e quindi la Felicità intorno a te ed in te stesso.

Devi diventare fonte di Saggezza, di Pace, di Sapere e di Felicità.



I 38 rimedi scoperti con l'intuizione e la sofferenza EDWARD BACH E I SUOI FIORI DELL'ARMONIA

Essi sono classificati secondo alcuni tipi di sentimenti



Il Dott. Bach



(Jopi) I *Fiori di Bach* sono un metodo di cura naturale con cui oggi si curano alternativamente soggetti che hanno disordini della personalità.

Scoperti dal medico inglese Edward Bach, i suoi studi sui fiori lo condussero a portare armonia nell'individuo.

Scoperti dal medico inglese Edward Bach, i suoi studi sui fiori lo condussero a portare armonia nell'individuo.

Iniziò il suo lavoro di medico proprio a Londra, ma non era soddisfatto della medicina tradizionale, in quanto trovava che essa aveva poca attenzione e poco interesse per i malati.

Approfondì l'immunologia, ottenne brillanti risultati come batteriologo, approdò in seguito all'omeopatia ed interpretando i suoi lavori di ricerca in batteriologi, in chiave omeopatica introdusse 7 nuovi importanti nosodi conosciuti in seguito come i Nosodi di Bach.

La sua ansia di ricerca gli fece abbandonare anche la pratica omeopatica, lui mirava ad un metodo di cura, facile e definitivo, reperibile nel regno naturale che non avesse necessariamente bisogno del medico.

Secondo Bach ciò che caratterizzava i disordini fisici delle persone non era tanto il disturbo, quanto la condizione psicologica che lo creava. Dopo studi e ricerche durate diversi anni trovò il rimedio

appropriato: I Fiori di Bach, 38 rimedi che lui scoprì con l'intuizione e la sofferenza.

Era uno straordinario sensitivo, una volta scoperta la condizione che desiderava guarire era in grado di sentire il rimedio appropriato.

“I Rimedi” riconoscono 38 condizioni, ognuna associata ad un preciso stato che causa squilibrio della psiche.

Essi sono classificati secondo alcuni tipi di sentimenti:

rimedi per lo scarso interesse verso circostanze

rimedi per la solitudine

rimedi per chi è molto influenzabile e troppo sensibile

rimedi per lo sconforto e lo scoramento

rimedi per la troppa cura del benessere altrui

rimedi per la paura

rimedi per l'insicurezza

Questi *rimedi* prendono il nome dal fiore che li origina.

Bach divise i rimedi in due categorie:

I Rimedi di Tipo. In relazione con le caratteristiche della personalità

I rimedi di Aiuto. Da relazionare allo stato transitorio della psiche

I dodici guaritori



Il dott. Bach dette il nome di “dodici guaritori” ai suoi primi rimedi scoperti, più tardi ne trovò altri ventisei, per un totale di “38 rimedi” che possono essere scelti sia come Rimedi di Tipo che come Rimedi di Aiuto.

I rimedi usati da Bach nel suo metodo di cura, sono tutti ricavati da fiori di piante spontanee, nessuno è nocivo o dà dipendenza, non ci sono controindicazioni nella loro azione e non causano mai reazioni. Possono essere usati in modo sicuro da chiunque. Questo era il desiderio del dott. Bach, che l'uomo potesse curarsi da solo con esito positivo. I Rimedi possono essere assunti assieme a qualsiasi altro farmaco in quanto non esiste possibilità di interferenza tra di loro

I 38 rimedi

- Clematis
- Honeysuckle
- Wild Rose
- Olive
- White Chestnut
- Mustard
- Chestnut Bud

- Water Violet
- Impatiens
- Heather
- Agrimony
- Centaury
- Walnut
- Holly
- Larch
- Pine
- Elm
- Sweet Chestnut
- Star of Bethlem
- Willow
- Oak
- Crap Apple
- Chicory
- Vervain
- Vine
- Beech
- Rock Water
- Rock Rose
- Mimulus
- Cherry Plum
- Aspen
- Red Chestnut
- Cerato
- Scleranthus
- Gentian
- Gorse
- Hornbeam
- Wild Oat





La lettura dei chakra

LE ENERGIE DEL NOSTRO ESSERE

L'energia sottile in riferimento alla salute fisica, emotiva e mentale dell'uomo



di
Annamaria Bona

Oggi la Fisica Quantistica dimostra che il mondo in cui viviamo, e tutto ciò che ci circonda, è energia e vibrazione, un insieme di scambi energetici che avvengono mediante il principio fisico della risonanza. Tutto ciò che esiste ha pertanto una propria vibrazione che lo caratterizza e lo identifica unicamente.

L'uomo, come tutti gli altri esseri viventi, non esiste soltanto come corpo fisico, ma è dotato anche di "corpi" costituiti da una sostanza più sottile, corpi di energia che avvolgono quello fisico e che sono espressione delle emozioni, dei pensieri e dell'anima dell'individuo. I chakra sono gli "organi" di questo campo energetico, le porte attraverso le quali avviene il passaggio e lo scambio di energia tra l'uomo e la Terra.

Di fatto, noi esseri umani, possiamo considerarci antenne tra cielo e terra. La tradizionale cultura orientale sostiene che l'uomo è una forma densa di energia che entra in contatto con le energie celesti (aria), di polarità positiva, e con quelle telluriche (terra), di polarità negativa.

Chi vuole rimanere in buona salute fisica, emozionale, mentale, deve cercare di mantenere alta la propria energia vitale, in modo da attingere alle energie che ci collegano alla Madre Terra e al Padre Celeste.

Quando permettiamo che avvenga questa connessione, possiamo interagire con livelli di luce e informazione che ci garantiscono ordine interiore e buona salute psicofisica..

In ognuno di noi esiste una scintilla divina e lo scopo del nostro cammino, sulla Terra, è percorrere un sentiero evolutivo e di consapevolezza che ci riconduca verso il nostro Creatore, verso la nostra vera dimora delle origini.

In questo momento della storia il corpo umano è in rapida evoluzione per adattarsi ai cambiamenti energetici che la Madre Terra sta vivendo per raggiungere la sua ascensione, profetizzata come un grande Cambiamento di Coscienza.

Come definisce Gregg Braden, *“questo cambio rappresenta una rara opportunità di ri-mappatura collettiva dell’espressione della coscienza umana”*.

L’umanità si è disconnessa molto tempo fa con linee energetiche dell’intero universo e ciò ha provocato la percezione di una separazione dalla Sorgente.

In virtù del fatto che noi esseri umani siamo connessi con l’organismo vivente che è Gaia, è previsto che ascenderemo insieme a lei.

Pertanto i nostri centri energetici si stanno affinando per consentirci di vedere al di là del limite illusorio della terza dimensione.

I cambiamenti che stanno avvenendo nel corpo umano, attualmente, sono molteplici. Essi costituiscono quasi una ristrutturazione cellulare completa dell’organismo e testimoniano il bisogno, all’interno del corpo, di una matrice energetica che gli permetta di supportare una quantità di energia di gran lunga maggiore rispetto a quella cui i corpi umani erano abituati sino ad ora.

La nostra coscienza fondata sulla personalità sta attraversando una metamorfosi che ci aprirà le porte verso una consapevolezza metafisica più elevata.

L’espressione individuale del nostro cuore, della nostra mente e della nostra volontà si completeranno e le vibrazioni si eleveranno di un’ottava per consentirci l’accesso alla consapevolezza della nostra anima.

Accedendo a frequenze più elevate la nostra percezione si espanderà, come se stessimo osservando dall’alto di una collina e riuscissimo a scorgere una parte molto più ampia del paesaggio circostante. I nostri chakra lentamente stanno assumendo la radianza della Coscienza Divina per attingere a frequenze più raffinate di 4° o 5° dimensione.

La kundalini posta alla base del chakra Radice comincia a crescere e i chakra invece di essere sbilanciati, si armonizzeranno con le frequenze superiori della Coscienza Divina, perché verranno infusi con la vibrazione della Luce della Fonte.

Più armonizzeremo e rinforzeremo i nostri chakra, più Luce Divina assorbiremo.

La colonna vertebrale diventerà una barra di luce attraverso la quale i flussi di Luce potranno fluire, facilitando il processo di ascensione.

Sino ad ora abbiamo avuto accesso solo ad una parte della Coscienza Divina ma questo cambierà mentre ci spostiamo verso Regni di Luce più elevati.

Le energie raffinate abilitano la capacità equilibrata e armonica di incorporare la nostra consapevolezza in espansione e anche la re- installazione della nostra relazione intuitiva con i regni multidimensionali di Gaia.

L’esistenza di altri mondi è una teoria ormai approvata dalla Fisica quantistica che, attraverso la conoscenza delle stringhe, ipotizza l’esistenza di universi multipli, di altri piani dimensionali, a cui possiamo collegarci trascendendo i nostri cinque sensi.

Il nostro scopo più elevato nell’essere qui in questo momento, è di usare l’Intelligenza del cuore con ferma intenzione di ricordare chi siamo veramente, riconnettendoci a quell’Amore che tutto abbraccia; quello della Creazione e della Coscienza.

La lettura dei chakra

Attraverso l'uso della Radioestesia, termine coniato dall'abate francese A. Mermet che designa la capacità di percepire con mezzi psichici energie inavvertibili con normali mezzi scientifici, si ha la possibilità di leggere l'energia dei singoli chakra, anche a distanza, solo con l'ausilio del testimone.

Per testimone si intende un "sostituto facente funzione", anche in assenza della persona che si vuole analizzare e nel caso specifico di questa lettura è sufficiente conoscere nome e cognome del soggetto.

Ricordiamo che il buon funzionamento delle spirali energetiche di questi punti vitali definiti chakra è alla base di un buon stato di salute e testando il livello energetico di ognuno si possono trarre deduzioni fondamentali per indagini più approfondite. Nel caso di rilevamento di scarsa energia o di blocchi si avrà immediatamente un'analisi comparata per verificare la ripercussione sugli organi collegati.

Naturalmente con una visione olistica ne andremo a dedurre la conseguenze riflesse anche sull'aspetto psicologico, sulle ghiandole, sugli arti ecc, ecc..

E' bene ricordare che questo tipo di analisi si riferisce al campo energetico e a volte è leggibile una patologia latente, prima ancora che il sintomo sia manifesto.

Attraverso la Radionica si possono testare i relativi rimedi che riporteranno energia là dove necessita. A questo scopo mi avvalgo della mia esperienza con i simboli tratti dai cerchi nel grano, secondo la terapia vibrazionale da me messa a punto e divulgata nei miei libri.

Inoltre è leggibile l'ottavo chakra, definito chakra dorato, che permette di verificare se la nostra anima sta compiendo, in questa vita, il suo percorso evolutivo predefinito.

www.associazioneomsairam.it



Un metodo per vivere in armonia con l'ambiente FENG SHUI E L'ENERGIA POSITIVA

Prese piede in Cina 4000 anni fa



(Jopi) Il Feng Shui, è il metodo millenario per vivere in armonia negli ambienti che ci circondano, in cui viviamo, l'architettura moderna si avvale del Feng Shui, perché trova in esso il contributo necessario alla salute, alla tranquillità e alla produttività, aumenta le capacità potenziali dell'individuo. Questo metodo fa circolare energia positiva ed elimina quella negativa.

L'ambiente costruito con le regole del Feng Shui diventa molto vivibile e parte integrante della nostra vita. Questa disciplina ha preso piede in Cina 4000 anni fa ed insegna a disporre gli ambienti. I suoi principi si rifanno al Libro dei Mutamenti (i Ching) fondamento di molta filosofia cinese tradizionale.

Trovare il giusto equilibrio tra Yin e Yang all'intero di un abitazione, fa sì che il corpo e lo spirito di chi vi abita tragga grandi giovamenti. La Terra possiede il qi tellurico, la terra è viva e quando sta bene è rigogliosa, ma anche lei si ammala e quindi va curata. Quando sta bene regala prosperità, quando si ammala può a sua volta fare ammalare. Il Feng shui dà equilibrio ai campi energetici di un ambiente consentendo il riflusso di energie giuste.

La preoccupazione degli operatori di feng shui è evitare " sha qi" il flusso forte di energia che è determinato dalle strade che puntano dritte sulla casa, le linee ferroviarie e quelle dell'alta tensione.

Il qi è assimilato all'acqua e le linee di scorrimento al letto del fiume, quando il fluire è lento l'acqua nutre bene la terra. In natura le linee rette *sono sconosciute* e la nostra stessa organizzazione biologica preferisce la forma armonica della spirale, questo per dire che il qi deve dirigersi alla sua giusta velocità.

I colori del Feng Shui

il bianco è il colore dei saggi, del comando, del leader. È anche il colore del metallo e del freddo

il rosso è di buon auspicio, fortuna, forza, successo, fuoco. È il sole che sorge ad est, è il simbolo dell'energia vitale, trattiene le forze del bene ed espelle l'energia negativa

il porpora è il colore del potere

il giallo è il colore della terra, dell'oro è il colore dell'architetto feng shui

il verde è la rinascita, la crescita, il risveglio

il blu è il colore del letterato, dello scrittore, dell'intellettuale, dello studioso

il nero è il colore del mistero

il rosa è amore

il marrone è il simbolo dell'autunno

L'architettura Feng Shui ci aiuta a migliorare la qualità della vita, permette di recuperare la tranquillità, il sonno, la salute, la nostra produttività.

Contribuisce a ridurre tensioni e amplifica le nostre capacità potenziali. Il Feng Shui è utile anche alle aziende: conformare ed orientare stabilimenti, linee produttive e uffici in base agli insegnamenti di questa scienza antica permette di incrementare la produttività dei dipendenti e dei managers. L'ambiente Feng Shui è una parte integrante dell'arte di vivere.

Il mondo è visto come unità il cui elemento principale è il Ch'i (energia vitale).

IL Feng Shui studia i modelli secondo cui questa energia fluisce con cicli stagionali, in base alle ubicazioni, agli orientamenti, alle frequenze, alle combinazioni.

Il Ch'i infonde energie diverse alla terra, al fuoco, ai metalli, ai boschi e alle acque, alle diverse combinazioni di colori.

Lo studio di tutte le manifestazioni energetiche del Ch'i permette di creare ambienti di soggiorno equilibrati pieni di energia vitale oppure correggere gli squilibri ricreando l'armonia.

Nel nostro secolo la fisica occidentale ha convalidato la teoria Feng Shui secondo cui tutta la materia emette energia con frequenze e armonie differenti. Queste frequenze collegano ogni elemento del mondo fisico e si esprimono attraverso i differenti colori dello spettro elettromagnetico. In situazioni fisiche di stress, la presenza di un ambiente domestico o di lavoro pieno di energia e frequenze positive può migliorare la nostra risposta immunitaria e il potenziale energetico per superare il momento negativo.

Il feng shui ha una tradizione millenaria, è l'arte di armonizzare l'ambiente che ci circonda con il nostro campo vitale. Deriva dai due principali elementi naturali capaci di mutare la forma del territorio: il vento l'acqua

Si è sviluppato in Cina 4000 anni fa, è una disciplina che insegna a disporre gli ambienti in modo da raggiungere l'armonia, sfruttando l'energia positiva che circonda l'ambiente, le cose e le persone.

I suoi principi si rifanno al Libro dei Mutamenti (i Ching) fondamento di molta filosofia cinese tradizionale.

Trovare il giusto equilibrio tra Yin e Yang all'intero di un abitazione, fa sì che il corpo e lo spirito di chi vi abita tragga grandi giovamenti.

La Terra possiede il qi tellurico, la terra è viva e quando sta bene è rigogliosa, ma anche lei si ammala e quindi va curata. Quando sta bene regala prosperità, quando si ammala può a sua volta fare ammalare. Il Feng shui dà equilibrio ai campi energetici di un ambiente consentendo il riflusso

43

di energie giuste.

La preoccupazione degli operatori di feng shui è *evitare "sha qi"* il flusso forte di energia che è determinato dalle strade che puntano dritte sulla casa, le linee ferroviarie e quelle dell'alta tensione. Il qi è assimilato all'acqua e le linee di scorrimento al letto del fiume, quando il fluire è lento l'acqua nutre bene la terra. In natura le linee rette *sono sconosciute* e la nostra stessa organizzazione biologica preferisce la forma armonica della spirale, questo per dire che il qi deve dirigersi alla sua giusta velocità.



E' importante fare attenzione all'istinto
KEY STIK LA STORIA RECENTE
 Arma semplice versatile e di facile impiego
 (seconda e ultima parte)



di
 Gianni Tucci

Al giorno d'oggi la maggior parte delle armi improprie, retaggio di un lontano passato, sono da considerarsi obsolete e inadatte per un'utilizzazione efficace in caso di aggressione. Tra di esse fa eccezione quel corto bastone, che abbiamo imparato a conoscere, e a cui, a seconda dei casi, sono stati attribuiti i più svariati nomi. La ragione di questa particolarità risiede nel fatto che, come arma, è molto semplice, versatile e di facile impiego e, dopo averne studiato le modalità applicative in combattimento, è possibile sostituirla, in maniera egregia, con numerosi altri oggetti di uso comune come forbici, forchetta, penna, pettine, torcia elettrica, spazzola e naturalmente il coltello. Se usato in modo appropriato, questo bastoncino infligge un acuto dolore all'assalitore, senza peraltro procurargli lesioni troppo gravi o danni permanenti. Il suo " porto ", come portachiavi, è perfettamente legale, a meno che non se ne modifichi la struttura, con lame e punte, trasformandolo in un'arma vera e propria. Inoltre esso è di pronto impiego, perché si può impugnare rapidamente, soprattutto se viene portato inserito nella cintura dei pantaloni o in una tasca facilmente accessibile.

Si ritiene che Frank Matsuyama, prima di Takayubi Kubota, abbia “ inventato “ la moderna versione del *Chizekun / Yawara Bo*, e ne abbia sviluppato razionalmente un programma di studio, con l'impiego di tecniche difensive di grande efficacia. Matsuyama, nato a Miyakonojo in Giappone nel 1886, ebbe un'infanzia travagliata. Di bassa statura e di salute cagionevole, all'età di otto anni si procurò un grave incidente, cadendo da cavallo. Dopo aver trascorso un lungo periodo di convalescenza e la conseguente fase di riabilitazione, sotto la ferrea guida del padre, il giovane Matsuyama si impegnò, con grande determinazione, nello studio dello *Yawara Jitsu*. Ciò gli permise di recuperare completamente la salute e l'incedere claudicante, che ne aveva caratterizzato il portamento, sparì completamente. Nel 1903 Matsuyama emigrò in California, dove per vivere si adattò ai lavori più umili, senza mai abbandonare la pratica dello *Yawara Jitsu* e, cinque anni più tardi, venne assunto come domestico alle dipendenze del famoso scrittore Jack London. In quel periodo il giovane Matsuyama, non ancora cittadino americano, provò ad aprire una palestra (*dojo*) in cui insegnare la sua arte marziale, ma dovette desistere nel suo intento, a causa delle minacce e delle ritorsioni rivolte ai suoi parenti rimasti in patria, da parte del Governo giapponese. Nel 1927, avendo ormai perso tutti i familiari, iniziò a insegnare lo *Yawara Jitsu* ai suoi amici più intimi. Dopo aver maturato una solida esperienza come insegnante di arti marziali, nel 1931 fu ingaggiato dal Dipartimento di Polizia di Berkeley (California), per dirigere l'addestramento delle sue Unità speciali.

Matsuyama, nel 1947, ebbe la geniale idea di affiancare allo sfollagente e al manganello (*Night Stick*) in dotazione alle forze di Polizia, un'arma discreta e versatile, che conosceva perfettamente e padroneggiava con grande maestria. Ecco allora che l'antico *Yubi Bo*, riveduto e corretto, già appartenuto all'arsenale dell'antico *Ju Jitsu*, risorse a nuova vita con il nome di *Yawara Stick*. Matsuyama sviluppò il suo metodo di combattimento, rifacendosi alle tecniche di *Tanto Jitsu*, praticate nello *Yawara Jitsu*, utilizzando al posto del fodero del pugnale, un corto cilindro di plastica o di metallo, della lunghezza di circa 15 cm. e del diametro di 1,5 cm., con le estremità acuminate o a forma di sfera o di cuspidi che, una volta impugnato, lasciasse sporgere le due estremità da entrambi i lati della mano. A cavallo degli anni 40 e 50 del secolo scorso, non solo molti agenti di polizia impiegarono con successo lo *Yawara Stick* nella loro attività di prevenzione del crimine, ma anche molti esperti di arti marziali adattarono questa piccola arma alle tecniche di combattimento caratteristiche della loro disciplina.

Se a Frank Matsuyama si deve la “ riscoperta “, in chiave moderna, dello *Yawara Bo*, a Takayuki Kubota va attribuito invece il merito di averlo fatto conoscere e apprezzare in tutto il mondo.

Difatti nel 1975 egli presentò al vasto pubblico il suo *Kubotan* – portachiavi (*Key Chain*) per la autodifesa, che riscosse subito un enorme successo in ambito marziale, per la grande facilità d'impiego nelle situazioni più disparate ed imprevedute. Takayubi Kubota, classe 1934, è nato a *Kumamoto* in Giappone, nel sud dell'isola di Kyushu. I primi anni del giovane Kubota furono piuttosto duri, a causa della difficoltà di trovare un lavoro che gli consentisse un regolare sostentamento. Il Giappone aveva perso la guerra, senza peraltro essere preparato a questo evento impensabile. Si trattava, infatti, della prima invasione straniera dell'Impero del Sol Levante.

Kubota fece le sue prime esperienze di karateka, con due maestri di *Okinawa* che insegnavano a *Kumamoto*. Le tecniche di combattimento apprese in lunghi anni di pratica, sovente venivano sperimentate “ sul campo “, compiendo vere e proprie aggressioni ai danni delle truppe americane di occupazione. Le sue conoscenze in ambito marziale, gli consentirono di gettare le basi del suo stile di karate che chiamò *Gosoku Ryu* (stile duro e rapido), sintesi personale derivata dal karate *Goju Ryu*, *Shito Ryu* e *Shotokan Ryu*, praticati con i maestri *Yamaguchi Gogen*, *Oyama Masutatsu*, *Toyama Kanken* e *Konishi Yasuhiro*, in cui si evidenziava la sua concezione di un karate dinamico e moderno, che concedeva largo spazio alla competizione sportiva e al combattimento di strada. L'essenzialità e l'efficacia di questo nuovo stile di karate, venne subito notato dalla polizia di Tokyo, che propose a Kubota di assumere la direzione tecnica dei corsi di difesa personale, da impartire agli ufficiali del Distretto di polizia di Kamata – Koban. Kubota effettuò inoltre una serie di dimostrazioni per le truppe statunitensi di stanza in Giappone, divenendo inoltre la guardia del corpo

dell'ambasciatore americano Edwin Reischaver. Nel 1964 si trasferì sulle coste occidentali degli Stati Uniti, dove insegnò *Judo, Kendo, Aikido e Close Combat* all' FBI e a diversi corpi militari e di Polizia californiani, arrivando fino ad essere il "personal trainer" del sindaco di Los Angeles. Sulla scia della fama acquisita come combattente, venne invitato a partecipare a numerose trasmissioni televisive e film, inoltre molte star di Hollywood lo ebbero come apprezzato istruttore personale e fedele amico. Alla metà degli anni 70 del secolo scorso, sul modello dello *Yawara Stick* e dello *Yubi Bo*, ideò il *Kubotan*. La novità in questo piccolo oggetto – arma, risiedeva nel fatto di avere tutte le caratteristiche di un normale portachiavi, anche se in realtà la sua struttura e la metodologia di utilizzazione, erano del tutto simili alla forma e al maneggio dello *Yawara Stick / Yubi Bo*. Solo l'impiego delle chiavi come una frusta e l'assenza della cordicella di fissaggio, distinguevano il *Kubotan* dalle altre armi similari. La sua forma cilindrica è zigrinata o percorsa trasversalmente da scanalature, in modo da consentirne una salda presa e, quando è fatto in metallo, il suo interno cavo è idoneo ad alloggiare piccole punte acuminate, taglienti lame o, nella versione moderna, una bomboletta di gas urticante. Il *Kubotan* combina la funzionalità del corto bastone (*Yubi Bo – Yawara Bo*) con le opportunità difensive offerte dalla frusta, realizzata con le chiavi appese ad una sua estremità. Per la precisione, prima che Kubota "inventasse" il *Kubotan*, esistevano già numerosi *mini Stick* di analoga fattura, conosciuti con i nomi più diversi: *Te No Uchi, Judo Stick, Palm Stick, Slim Monadnok, Persuader, Safariland, Ju Jo* ecc.

Le scuole di arti marziali che non contemplano, al loro interno, lo studio delle armi, in genere non prevedono l'uso di questo particolare attrezzo e, in realtà, solo poche di quelle che praticano il maneggio delle armi improprie (*Kobudo*), utilizzano questo corto bastone.

Mentre lo *Yubi Bo – Yawara Bo / Stick*, sono costruiti in legno, con le estremità più o meno appuntite, il *Kubotan* è invece fabbricato utilizzando differenti materiali come alluminio, acciaio, resine poliviniliche (polivinilcloruro / PVC), titanio o ...argento.

La struttura dell'arma

Quest'arma da pugno si presenta in tre varietà caratteristiche, ma tra loro affini nella struttura e nei materiali con cui sono fabbricate.

a) **Semplice:** è il prototipo, e consiste in un corto cilindretto in legno, plastica o metallo, lungo circa 15 cm. e del diametro oscillante tra 1,5 e 2 cm, con le estremità arrotondate, affusolate o squadrate .

b) **Con cordicella:** strutturalmente analogo al precedente, è munito di una cordicella all'interno della quale è possibile infilare una o due dita contemporaneamente, oppure tutta la mano fino al polso.

c) **Portachiavi – Key Stick / Kubotan:** questa terza varietà è quella che a noi interessa in modo particolare, poiché è di essa che ci occuperemo in questo libro. Il *Key Stick* ha un anello fissato a una estremità, con appeso un mazzo di chiavi. Semplice, apparentemente inoffensivo, questo portachiavi ha rivoluzionato l'approccio sistemico alla difesa personale nei Corpi di Polizia statunitensi. Difatti il *Key Stick / Kubotan* può essere utilizzato a più livelli applicativi e, negli USA, è impiegato con successo dalle donne poliziotto LAPD (Los Angeles Police Departement).

Una percossa o una pressione esercitata su un punto sensibile con questo portachiavi, produce un intenso dolore, senza peraltro procurare danni fisici gravi e permanenti.

L'acquisto del *Key Stick / Kubotan*, non presenta alcuna difficoltà, poiché normalmente viene venduto in negozi di articoli sportivi specializzati in arti marziali con il nome di *Kubotan*.

E' tuttavia possibile fabbricarlo in proprio, artigianalmente, con relativa facilità, utilizzando un cilindretto di legno di adeguata densità (quercia, noce, olmo), di plastica (PVC) o in metallo, alla cui estremità si impernia una vite ad anello, a cui si aggancia un anello più grande o un moschettone per appendervi il mazzo di chiavi. Al riguardo, un mio eclettico allievo abile orafo artigiano, si è fatto un personal *Key Stick* in...argento.

Per motivi di sicurezza è auspicabile costruirsi un *Key Stick* d'allenamento, utilizzando un cilindretto di gomma dura o un bastoncino di legno tenero (abete, pioppo, betulla), a cui si appende, al posto delle chiavi, una corta nappa di stoffa. In questo modo i rischi di incidenti, durante la pratica con il partner, saranno ridotti al minimo. Ciò nonostante evitate le stoccate alla gola, agli occhi e i fendenti al volto, poiché si tratta di tecniche molto pericolose, anche se eseguite con un *Key Stick* d'allenamento.



Foto 148



Foto 102



Foto 103



Foto 104



Foto 105



Foto 106





Consigli utili

In una situazione potenzialmente pericolosa, è di fondamentale importanza attenersi ad alcune regole fondamentali.

Attenzione e precauzione

- Dovrete essere tanto accorti da evitare, quando è possibile, l'aggressione, cioè essere in grado di ridurre al minimo i fattori di rischio che possono propiziarla.
- Nel caso vi troviate costretti ad accettare lo scontro, dovete essere consci delle vostre reali capacità difensive poiché, nella maggioranza dei casi, nessuno accorrerà in vostro soccorso.
- La vostra reazione dovrà essere volutamente controllata. Infatti dovete saper opportunamente dosare l'azione difensiva, in modo che

- il danno da voi prodotto, sia proporzionato all'intensità dell'aggressione subita. Solo nel caso di un attacco sferrato con estrema violenza o effettuato a mano armata, ogni remora al riguardo potrà essere accantonata.
- Anche il combattente più preparato, difficilmente uscirà indenne da uno scontro reale: la invulnerabilità esiste solo nella funzione scenica.
- In caso di pericolo grave ed immediato, è sempre preferibile difendersi colpendo ripetutamente l'avversario, soprattutto se impugnerete il *Key Stick*. Anche una persona debole e poco allenata, potrà avere buone probabilità di successo, quando il colpo verrà inferto col portachiavi su una zona vulnerabile del corpo umano.
- Nel caso la vostra abilità difensiva lo consenta, potrete tentare di proiettare al suolo l'aggressore e immobilizzarlo, applicandogli una leva articolare, ma siate molto prudenti al riguardo. Anche se vi ritenete, a torto o a ragione, forti e sicuri con un'arma in mano, non sfidate inutilmente la sorte; sarà senz'altro più saggio se vi allontanerete in fretta dal luogo dell'aggressione cercando aiuto.
- Una percussione (*atemi*) dovrà essere eseguita con grande rapidità e diretta su una zona delimitata, o su un punto ben preciso e vulnerabile del corpo umano. Per utilizzare il *Key Stick* non serve possedere molta forza: l'arma in vostro possesso enfatizzerà quella che già possedete
- Eseguite le tecniche in modo fulmineo, coinvolgendo nell'azione l'intero corpo e non soltanto l'arto percuotente. Non esitate ad effettuare, col *Key Stick*, una serie di colpi in rapida successione sulle parti esposte del corpo dell'aggressore, poiché gli indumenti potrebbero attutire o ridurre l'intensità della percossa.

b) Per le donne...

Molte persone, soprattutto se donne, non sanno come difendersi, semplicemente perché nessuno glielo ha insegnato. Uno dei principali motivi per cui gli aggressori colpiscono di preferenza adolescenti, donne e persone anziane è che, da loro, non si aspettano alcuna resistenza.

Quando fate qualcosa, senza stare attente, vi dimenticate di pensare alla vostra sicurezza.

Se vi muoverete con cautela, lo sguardo sveglio e l'aria di una persona all'erta, sarete già in grado di scoraggiare i potenziali aggressori. Una regola d'oro dell'autodifesa, è quella che dice di fare attenzione al proprio istinto. Scippatori, borseggiatori e rapinatori, sceglieranno persone che appariranno vulnerabili per il loro modo di camminare, persone potenzialmente scoordinate, come se fossero intontite o si fossero perse, senza fare attenzione a quello che le circonda.

Non mettetevi in condizione di inferiorità, essere sveglie e consapevoli vuol dire anche evitare di fare e di indossare cose che vi facciano sembrare particolarmente vulnerabili.

Cercate di non farvi assorbire dalla lettura di un libro, di un giornale, o non consultate una cartina stradale, estraniandovi da tutto e da tutti quando siete in una località che non conoscete. Inoltre non addormentatevi in un luogo pubblico e fate attenzione a ciò che indossate. Tacchi alti, gonne strette e gli indumenti che vi ostacoleranno nei movimenti, non saranno una buona scelta, se avete in mente di andare in qualche luogo a piedi, da sole. Non incamminatevi in scorciatoie che attraversano parcheggi, vicoli o altre zone isolate. Per strada, la sera, spostatevi al centro del marciapiede, mantenendovi lontane dagli ingressi delle case e dai vicoli. Non sostate a lungo in auto, da sole, in un parcheggio o in un garage, anche se avete bloccato le portiere e, se tutti i giorni

dovete recarvi nello stesso posto, cercate di variare l'itinerario. Se verrete fatto oggetto di uno scippo o di un borseggio, ricordate che la maggior parte dei malviventi vorrà solo i vostri soldi, e molti di essi avranno anche molta paura.

Ecco il motivo per cui, di regola, non dovrete mai lottare con un rapinatore armato, che sembra facile preda del panico e potrebbe ferirvi: la vostra vita vale molto più di un portafoglio o di un orologio. Un tranello a cui molti borseggiatori e stupratori ricorrono, è il lavoro in coppia.

Mentre una persona vi minaccia per strada, l'altra fa finta di essere un estraneo e, portandovi soccorso, vi offrirà di accompagnarvi in un luogo sicuro. La coppia in questione può essere formata indifferentemente da due uomini o da un uomo e una donna.

Se qualcuno, per strada, vi chiede informazioni, non avvicinatevi troppo, specialmente se è in auto, ma rispondete semplicemente che non lo sapete. Lo stesso dicasi se viene richiesto il vostro aiuto, da una persona che dice di sentirsi male. Offritevi di chiamare un'ambulanza o la Polizia con il vostro cellulare o dalla cabina telefonica più vicina, ma non avvicinatevi troppo, e non accompagnatela in alcun luogo, potrebbe essere un tranello.

Se aspettate un autobus o un treno, e vi trovate in una zona potenzialmente pericolosa per la vostra incolumità, state con la schiena a ridosso del muro, così da non essere avvicinate da dietro.

Sedetevi accanto all'autista o al macchinista, se l'autobus o il treno su cui vi trovate sono vuoti, o se attorno a voi scorrete gente dall'aria sospetta. Evitate di fare l'autostop. Se ciò fosse inevitabile, sedetevi sempre sul sedile posteriore e assicuratevi che la portiera non sia bloccata.

Se qualcuno che vi ha molestato, sembra intenzionato a seguirvi quando scendete da un mezzo pubblico, scansatevi e lasciatelo scendere per primo, poi restate a bordo fino alla prossima fermata.

Per strada, se venite seguite, non andate direttamente a casa, entrate piuttosto in un negozio e, se la cosa vi impensierisce davvero, telefonate a una persona amica che vi possa aiutare.

A volte far ritorno a casa da sole, in determinate circostanze, può rivelarsi pericoloso, soprattutto se si abita in un condominio. Difatti rapinatori, stupratori e criminali in genere, tendono a nascondersi e a tendere imboscate alle ignare vittime negli atri dei palazzi, negli ingressi e sui pianerottoli poco illuminati, poiché più facilmente possono nascondersi e non venir scoperti. Prima di entrare nel vostro appartamento, fate in modo di avere le chiavi, col *Key Stick*, a portata di mano. Se vi attarderete a frugare nella borsetta, distogliendo l'attenzione dall'ambiente circostante, farete il gioco del vostro aggressore che potrà avvicinarvi alle spalle e colpirvi oppure costringervi ad entrare con lui. Stranamente, molte delle tattiche di difesa che hanno successo, non implicano l'aggressione fisica. Soprattutto per le donne a volte è meglio evitare un eventuale lotta che le vedrebbe quasi certamente soccombere. Le alternative valide allo scontro fisico, saranno quelle di urlare o di fuggire. Però state attente: c'è una bella differenza fra un urlo di combattimento, che i giapponesi chiamano *Kiai*, e nei paesi anglosassoni è conosciuto con il nome di "*The power yel*" (urlo di potere) e uno strillo qualunque. L'urlo infatti ha lo scopo di ottenere parecchi effetti (cfr. G. Tucci – Shiwari – Ed. Mediterranee 1997): superare con successo il momento in cui siete preda della paura o del panico, spaventare l'assalitore e farvi sembrare più forti e determinate, piuttosto che deboli e spaventate, oltre naturalmente attirare l'attenzione. In caso di aggressione, prima urlerete e meglio sarà. Se potrete urlare nel momento in cui avvertirete il pericolo, prima di essere sopraffatte, sarà più facile che possiate sorprendere o scoraggiare l'aggressore, l'urlo da solo può essere sufficiente a interrompere un'aggressione.

Come l'urlo, anche la fuga è provvidenziale, se riuscite ad agire nel momento in cui percepirete il pericolo. Difatti c'è un istante, all'inizio di un'aggressione, in cui chi vi attacca potrà essere insicuro e spaventato quanto voi, questo appunto, sarà il momento di agire. In molti casi la fuga avrà maggiori possibilità di successo, quando sarà accompagnata da un urlo potente.

Urlare e fuggire, nel momento in cui avvertirete il pericolo, saranno il modo più efficace per eludere un'aggressione senza combattere, altrimenti mano al...*Key Stick*.

I tipi di aggressione a cui una donna dovrà far fronte, saranno meno diversificati e numerosi di quelli che potrà subire un uomo. Il motivo principale di questa diversità, è dovuta al minor numero di situazioni a rischio che una donna deve affrontare nell'arco della giornata. Tra l'altro è raro che

una donna debba difendersi da un attacco di pugno o di calcio e, a maggior ragione, da una bastonata o da un attacco di coltello. E' invece molto più probabile che sia costretta a difendersi, perché molestata sessualmente o aggredita da un rapinatore. La maggior parte delle aggressioni che riguardano le donne, presentano una fase iniziale sostanzialmente benigna che, se non verrà neutralizzata in tempo, in seguito potrà degenerare in un vero e proprio atto di violenza.

Essere in grado di neutralizzare un tentativo di immobilizzazione, può essere sufficiente a scoraggiare un potenziale aggressore. Se la donna che impugna il *Key Stick*, dimostrerà decisione e sangue freddo, anche se potrà apparire a prima vista, debole e indifesa, certamente non sarà una facile preda.

La potenziale vittima dovrà agire con cautela e circospezione, soprattutto se si avventurerà in strade deserte, soffermandosi in angoli bui o scarsamente illuminati, o quando dovrà attraversare luoghi isolati o poco conosciuti. Inoltre la stessa attenzione dovrà essere posta anche nell'entrare nella propria abitazione o nell'aprire la portiera dell'automobile, poiché già sapete che in entrambi i casi potreste essere aggredite alle spalle, con scarse possibilità di opporvi validamente al vostro assalitore. Come già descritto, se non esistono motivi particolari che spingono un malvivente alla rapina, al rapimento o allo stupro, la vittima designata sarà quella che presenterà una più marcata stigmata di vulnerabilità. A maggior ragione, in queste circostanze, l'aggressore non si aspetterà una reazione decisa e determinata, a meno che non venga messo sull'avviso da un atteggiamento troppo sicuro di sé, oppure da una manovra difensiva abortita sul nascere. La difesa, per essere efficace, dovrà allora essere esplosiva e brutale, eseguita con precisione e con tutta la forza di cui disporrete, fiduciose che l'arma che impugnate, e che sapete usare, vi aiuterà ad allontanare il pericolo. Non agitatevi inutilmente, non divincolatevi, né invocate un aiuto che difficilmente potrà esservi portato. Se doveste fallire il primo tentativo di difesa, e l'aggressore fosse solo sorpreso dalla vostra reazione, approfittate del suo momentaneo disorientamento, e colpitelo ancora col *Key Stick*, e fuggite immediatamente, senza offrirgli l'opportunità di dimostrare una più lucida violenza. Evitate inoltre di utilizzare tecniche complicate e di difficile esecuzione, oppure leve articolari o proiezioni che necessitano di una forza fisica che potreste non possedere.

Impugnando il *Key Stick*, colpite ripetutamente l'aggressore, senza soluzione di continuità, mirando a bersagli differenti ma sempre vulnerabili e vitali e...buona fortuna!



Accolto calorosamente al Palasport Carnera IL DALAI LAMA IN FRIULI Numeroso pubblico al suo arrivo



di
Daniela Zanella

Non Arrenderti Mai.

*Indipendentemente da ciò che
ti accade attorno, non arrenderti mai.*

Coltiva il tuo cuore.

*Nel tuo Paese si sprecano troppe energie
per sviluppare la mente piuttosto che il cuore.*

Sii compassionevole,

non solo con i tuoi amici, ma con tutti.

Sii compassionevole,

*Adoperati per raggiungere la pace
nel tuo cuore e nel mondo.*

*Ancora una volta ti dico: non arrenderti mai,
indipendentemente da ciò che accade
o da quello che succede intorno a te.
Non arrenderti mai.*



Invitando la platea alla lettura di questo incitamento scritto da Sua Santità il Dalai Lama Tenzin Gyatso, Plinio Benedetti (fondatore del centro di cultura e religione buddista di Polava /UD Cian Ciub Ciö Lin) lo ha accolto lo scorso 22 maggio al Palasport “Carnera” del capoluogo friulano. Sua Santità, proveniente da Klagenfurth (Austria), ha risposto all’affettuosa accoglienza del numeroso pubblico giunto anche da Veneto, Emilia Romagna, Slovenia... con il suo sorriso, con la sua bonarietà e saggezza di sempre, con la sua amorevole gentilezza. Lo sfondo del palco allestito per ospitare Lui e i vari ospiti era semplice ma profondamente suggestivo: una *discreta* bandiera del Tibet e i coloratissimi otto simboli di buon auspicio del buddismo su sfondo bianco. Sua Santità ha preso posto su una poltrona rossa (non *trono* perché non avrebbe elargito insegnamenti) sulla quale ad un certo punto si è anche accomodato nella classica posizione del loto. Durante gli incontri, ha indossato un frontino del classico colore amaranto per difendersi dai riflettori... e ciò lo ha reso ancora più “alla mano”.

Nelle tre sessioni previste per ascoltare le sue preziose parole (la prima su tema religioso, presenti rappresentanti di cattolicesimo, ebraismo e islamismo, “*Le religioni per la giustizia, la pace e la salvaguardia dell’ambiente vitale*”, la seconda scientifica, “*Dall’aggressività e dalle tante forme di violenza alla non violenza attiva e all’amorevole compassione*”) il Dalai Lama ha toccato vari argomenti: dal concetto di violenza reale a quello della definizione di mente (ha citato anche la *sesta mente*), di cui si dibatte tra neuroscienziati e religiosi; dalla necessità di un impegno personale per la difesa dei principi etici alle conseguenze della meditazione, ribadendo il concetto della vita “positiva”, visto che “gli stessi scienziati stanno iniziando a scoprire che la calma mentale è fondamentale anche per avere un corpo in buona salute”.

La terza sessione era destinata agli studenti delle università e dei conservatori di Udine e Trieste. Dopo il saluto del Rettore dott.ssa Compagno, che ha ricordato anche la tragica situazione del Tibet e dei tibetani, Sua Santità ha tenuto una vera e propria lezione “*Per una formazione globale*”.

dell'essere umano: spirituale, umanista, scientifica e tecnologica”.

Ha battuto sul concetto che il XXI deve essere il secolo della pace e del rispetto, dopo le tante violenze di quello precedente.



“La qualità del nostro tempo dipende da noi e voi siete la chiave per un mondo diverso e più giusto; voi, menti brillanti, fresche, aperte, dovete cercare di educare il popolo: occorre sviluppare una cultura di pace e l’entusiasmo per la vita tramite l’educazione, dalla scuola materna in poi; educazione ad un’etica “secolare”, che non è un credo religioso: è il recupero di valori fondamentali quali la compassione, la tolleranza, la semplicità...”

È un po’ difficile riassumere quanto insegnato da Sua Santità e quanto da lui raccontato, basandosi sulle esperienze personali: ai giovani interlocutori (molto bravi!!!) ha risposto con serena autorevolezza. Anche sullo scottante argomento del Tibet : "La Cina appartiene ai cinesi e non al partito dei despoti comunisti, e in quel Paese c’è oggi una chiamata alla libertà e alla democrazia sempre più sentita. Le sofferenze non hanno abbattuto lo spirito del popolo tibetano e in Cina i praticanti buddisti sono oggi 300 milioni, quindi c’è una grande opportunità perché vi sia un risveglio delle coscienze.”

E sul suo ruolo di capo carismatico dei tibetani ha comunicato di aver voluto disgiungere i due poteri spirituale e temporale, perché la duplice responsabilità poteva essere pericolosa e perché ritiene che soprattutto oggi la religione non debba fare politica.

L’atmosfera era quella di una grande occasione per crescere nello spirito e nella consapevolezza del proprio ruolo nella società odierna. E i giovani studenti hanno capito.

Uno di loro (R.G.), presente anche agli incontri precedenti, ha scritto:

“Guardavo il palco: lo guardavo con gli occhi che vedono l’invisibile...vedevo un’isola dorata, il sole che la illuminava, e la vita rigogliosa che albergava in e intorno a lei. Il faro dell’isola d’oro, senza parole, mi invitava al rilassamento: mi indicava il caos e mi mostrava che il caos era un passo indietro. Mi sono sentito calmo, la sola presenza del Dalai Lama mi trascinava verso la pace, un piccolo meditativo mondo dorato nella tetra oscurità del caos.

Il Dalai lama, nella Sua silenziosa compostezza, ha detto, a me, più cose di coloro che accanto a lui, proclamavano.

Le cose più importanti le ha dette col silenzio, perfino mentre egli stesso parlava.

Ha detto queste cose, per chi sapeva ascoltarle.”

A fine sessione, per tramite di Plinio Benedetti, è stato comunicato che Sua Santità, attraverso la sua Fondazione donerà 50.000€ ai terremotati dell'Emilia Romagna.



Tutto è bene ciò che finisce bene: possiamo ben dirlo considerato anche l'eccezionale servizio d'ordine predisposto per la difesa dell'illustrissimo ospite.

Ed il primo ad essere soddisfatto del risultato penso sia stato Ghesce Lobsang Pende, per 11 anni Maestro residente a Polava ed ora rettore del monastero di Giudmè in India: in fondo, il vero motore della venuta in Friuli del Dalai Lama per ben due volte in 5 anni, è lui.

Grazie, a tutti coloro con i quali è stata condivisa questa unica e singolare, produttiva esperienza.

Servizio fotografico di Anna Montesello



Poeta attore di teatro si racconta tra le pagine della vita
**LE EMOZIONI DI MASSIMILIANO
 PEGORINI**

diplomato al Centro Ricerca Teatrale di Cremona



Due immagini di Massimiliano Pegorini

(Jopi) Così ci racconta Massimiliano Pegorini:

"Innanzitutto un uomo fatto di carne, acqua ed emozioni..."

Nasco a Cremona il 27/03/1977, mio papà spegneva il fuoco e mia mamma faceva le gonne, ho imparato a nuotare, a remare, a suonare uno strumento, ho lavorato una settimana in televisione...vestito da coniglio, la maturità in chimica mi permette di vivere...infatti sono analista in una ditta dolciaria di Cremona, ma quello che mi piace di più è collezionare emozioni.

"Massimiliano Pegorini nasce a Cremona il 27 Marzo 1977.

Dopo il conseguimento del diploma di maturità di Tecnico delle industrie chimiche e biologiche, inizia a lavorare come tecnico di laboratorio presso Leaf Italia (industria dolciaria di Cremona).

Dalle superiori coltiva la passione per la poesia leggendo libri di poeti che attirano la sua curiosità, per citarne alcuni:Neruda, Montale, Pavese, i poeti maledetti come Rimbaud, Baudelaire...poi si avvicina a quelli civili come Pasolini, Whitman...etc.

Nel frattempo affronta lo studio della musica imparando a suonare la batteria, la formazione dura

58

cinque anni dove sotto la guida del Prof. Adelmo Maffezzoni (timpanista della filarmonica Teatro Regio di Parma) impara anche teoria e solfeggio ritmico, in questo ambito si avvicina alla musica Jazz e frequenta alcuni master di Ellade Bandini (batterista di Fabrizio De André e musicista di fama internazionale).

Si appassiona sia al Jazz che tramite la curiosità per De André, a tutto il mondo cantautorale Italiano e letterario vicino ad esso (Nanda Pivano e i poeti della Beat generation).

Questa continua ricerca, porta chiare contaminazioni in quello che scrive.

Inizialmente parla di emozioni e sentimenti, ma anche di problematiche più legate alla società nell'ultimo periodo.

Questa formazione dettata dalla forte curiosità lo accompagna fino alla scoperta del Teatro con il quale entra in contatto un po' per caso nel 2008.



Alla fine del 2007 l'associazione Tapirulan indice un concorso di poesia inedita. Classificatosi nei cinquanta finalisti, viene pubblicato sull'antologia *Star - Poeti e fotografi* (Edizioni Tapirulan), con la poesia "Felicità".

Nel 2008 la Aletti Editore (Roma) indice concorsi per poeti emergenti, ed anche qui Max (per gli amici) trova consenso favorevole per la pubblicazione all'interno dell'antologia di poesie d'amore *Verrà il mattino ed avrà un tuo verso*, con la poesia dal titolo "Il maggiordomo".

In seguito viene segnalato dalla giuria e selezionato per l'antologia della seconda edizione del Premio Nazionale Letteratura e Poesia Inedita Cris Pietrobelli (Pisa) con la poesia "Gabbiani" (Cristina Pietrobelli Edizioni). La stessa poesia viene poi inserita anche nell'antologia *Dedicato a... Poesie per non dimenticare* Aletti Editore.

Nello stesso periodo, il Club degli Editori (Milano) inserisce nell'antologia del concorso *Il club dei poeti 2008* (editrice Montedit) la poesia "Un cane".

Nel settembre 2008, dopo aver partecipato alle selezioni per il concorso nazionale Cecina in Festa... Naturalmente, vince il primo premio per la sezione poesia, con l'opera dal titolo "Da quando Margot non è più Margot".

Anche in questo caso, segue la pubblicazione dell'opera su antologia, curata sempre da Cristina Pietrobelli Edizioni. Nel febbraio 2009, la Aletti Editore, dopo tre anni di analisi e selezioni, realizza l'*Enciclopedia dei poeti contemporanei*, dove trovano spazio una nota biografica e due poesie maggiormente rappresentative dell'autore, ossia "Il maggiordomo" e "Gabbiani".

Nel marzo 2009, la Aletti Editore inserisce nel nuovo volume *Verrà il mattino ed avrà un tuo verso* la poesia dal titolo "Amore rosso abatjour".

Seguono: "Dedicato a...Poesie per ricordare vol.8" con la poesia "Davanti allo specchio del tempo" di Aletti editore; Concorso internazionale "Il Federiciano 2010" Antologia di Aletti editore con la poesia "Sorridente il cielo di Dublino" (più di 2700 autori, oltre 9000 elaborati in gara); "BOLLE" 2011 ed. Tapirulan (finalista) con le poesie "Routine Express" e "A pesca di emozioni (o in coda alla cassa)"

Dal 2008 frequenta tre anni di laboratorio due presso il CRT (centro di ricerca teatrale diretto dal regista Beppe Arena) Filodrammatici "Luigi Carini" di Cremona e l'ultimo con la compagnia professionistica "Anubisquaw" sempre di Cremona.



Oltre a coltivare la passione per la poesia, Massimiliano si avvicina così al mondo del teatro, questa esperienza lo porta ad avvicinarsi ad un gruppo di poeti cremonesi, "Gli Stagionali", con i quali sta collaborando, prendendo parte assieme a loro a *reading* organizzati in caffè letterari e manifestazioni pubbliche, collabora con Anubisquaw per la messa in scena di "Eva 2K" commedia brillante in atto unico che lo vede co-protagonista con la sua insegnante Marinella Pavanello per la regia di Michele Cremonini Bianchi.

Gli impegni teatrali lo portano a dover interrompere gli impegni musicali, ma da quel momento comincia ad approfondire le conoscenze teatrali tramite seminari a Milano e Brescia sul mondo della clowneria (con William Medini), del lavoro sul personaggio e sul monologo Beckettiano (con il regista e drammaturgo Luciano Colavero).

Fa anche una piccola parte in “Aggiungi un posto a tavola” (Compagnia “Il Sistina”) nelle due serate al teatro A.Ponchielli di Cremona (nel cast: Gianluca Guidi, Marco Simeoli, Enzo Garinei, Titta Graziano e Marisa Laurito).

A fronte di questa crescita artistica inizia varie collaborazioni con diverse associazioni culturali locali quali Ass. Tapirulan Cremona, Pikidi Arte Cremona con i quali propone readings letterari e collabora nello sviluppo di progetti che lanciano giovani artisti.

Queste esperienze organizzative lo portano nell'ultimo periodo a stringere collaborazione con Festival importanti quali “Le corde dell'anima” giunto ormai alla terza edizione.

In queste edizioni è stato presente come interprete di letture il primo anno, come autore il secondo e come autore e attore per l'ultima edizione (con la moglie Roberta Taino ha prestato la voce su un battello storico che navigava il fiume Po per “L'accademia del silenzio” associazione diretta da Nicoletta Polla Mattiot, co-diretrice di “Grazia”).

Infine la passione per il teatro e la scrittura, lo hanno portato a pubblicare con Tapirulan (l'associazione di cui fa parte) “La libertà secondo Ferruccio Maracas” (libro dalle venature “Pessoan-portoghesi”) raccolta poetica apprezzata dalla critica locale sulla quale ha allestito un piccolo spettacolo teatral-musicale “Ricordi in briciole di sogni”.

Nell'ultimo anno ha scritto anche uno spettacolo di teatro “Cubica-mente” liberamente tratto dal libro “La staffetta” storia del partigiano Franco Fontana. Uno spettacolo dalla formula teatro di narrazione, che ha l'intento di tener viva la memoria civile su quanto accaduto a Marzabotto e Monte Sole (BO) alla fine della Seconda Guerra Mondiale.



Nell'ottobre 2009 uscirà il primo libro di Massimiliano, dal titolo *Cortometraggi interiori*, edito da Cristina Pietrobelli Edizioni (Pisa), scritto con Tiziano De Martino, giovane scrittore emergente romano.

Ha da poco ultimato le riprese come attore per due lungo metraggi:

“Il dito a scatto” regia di Antonio Capra e “Perché il fuoco non muore” film sulla fotografa Tina Modotti regia di Beppe Arena.

L'incremento degli impegni teatrali e l'apprezzamento per quello che sta facendo lo hanno portato a decidere di intraprendere a livello professionistico con la compagnia Anubisquaw (specializzata in cene con delitto) la vita teatrale mettendo da parte, per il momento, provette e reazioni chimiche. Max vive a Cremona, e se lo incrociate passeggiando sta semplicemente collezionando emozioni, per poter continuare a scrivere e... A sognare.



Il Rapporto tra Emozioni e Salute

I medicinali interiori a sostegno del nostro benessere



di
Elisa Benvenuti

Spesso ci capita di vivere degli eventi che provocano in noi sensazioni ed emozioni difficili da tramutare in parole. A volte non siamo consapevoli di ciò che proviamo o ci sembra poco importante capirlo; altre volte teniamo le emozioni chiuse a doppia mandata dentro di noi, senza renderci conto che questo può avere conseguenze poco piacevoli sulla nostra salute.

Infatti, diverse ricerche indicano che esprimere le proprie emozioni, traducendo in parole le esperienze da cui si è rimasti sconvolti, ha un impatto positivo sullo stato di salute. Questo perché, riuscire a narrare un evento che ci ha coinvolti, in forma orale o scritta, ci consente non solo di organizzare e prendere coscienza dei pensieri e sentimenti che proviamo a riguardo, ma anche di arrivare a una comprensione più profonda dell'esperienza e di noi stessi. E quando arriviamo a capire ciò che sentiamo e in che modo questo incide sulla nostra vita, proviamo la sensazione di avere il controllo degli eventi e riusciamo a tenere lontani quei pensieri ricorrenti sulle esperienze passate che ci hanno influenzato sino a quel momento.

Le persone che non riescono a raccontare in modo strutturato un evento oppure non riconoscono o inibiscono le proprie emozioni, mostrano con maggiore probabilità un'attivazione elevata del sistema nervoso vegetativo, come ad esempio un aumento della frequenza cardiaca, disturbi della pressione arteriosa, disfunzioni dell'apparato gastrointestinale, ma anche una caduta delle funzioni del sistema immunitario.

Le emozioni però non sono positive o negative di per sé, ma possono avere una funzione adattiva nella vita di una persona. Come fa notare Dafer, possiamo intendere le emozioni come una sorta di *armadietto dei medicinali interno* che possiamo utilizzare in situazioni diverse. Ad esempio, la rabbia può farci reagire di fronte ad una minaccia o ad un'ingiustizia; la paura ci avverte di un pericolo per sfuggirlo; la tristezza ci spinge a cercare contatto e conforto.

Ora, immaginate cosa accadrebbe se non avessimo a disposizione questi “farmaci”. Saremmo privi di un sostegno fondamentale.



Ecco perché un'emozione può diventare negativa, non tanto per il suo contenuto, ma quando viene negata, dissociata, confinata in un'area isolata della mente o se emerge in forma violenta perché non è stata elaborata a sufficienza.

In realtà, parlare delle proprie emozioni non è facile, ma richiede un processo complesso e diverse capacità. Per riuscire ad esprimere all'esterno un'emozione, la persona deve essere capace di:

1. vivere l'esperienza emotiva a livello consapevole (non solo fisiologico)
2. vivere l'esperienza emotiva nel momento in cui si manifesta
3. tollerarne la presenza per un tempo sufficiente a:
 - riconoscerla
 - darle un nome
 - comunicarla all'esterno
 - comunicarla con il linguaggio collegato all'emozione e non con l'azione o un modo per eliminarla all'esterno, come ad esempio il pianto.

È la madre (o la figura di accudimento) che dovrebbe insegnare al bambino a riconoscere, capire e comunicare le emozioni, sin dalla più tenera età. Questo perché inizialmente il bambino piccolo conosce il mondo attraverso i sensi e ciò che prova gli è estraneo. Ma quando la madre risponde in modo adeguato all'espressione emotiva del bambino – consolandolo quando piange, rispondendo con un sorriso alla sua gioia – e “traduce” per lui quelle che Bion chiama *protoemozioni*, il piccolo sviluppa lentamente non solo la capacità di elaborare gli stati emotivi, comprenderli e comportarsi in maniera adeguata, ma anche quelle funzioni che stanno alla base delle rappresentazioni mentali, del pensiero cosciente e dei sogni.



La madre e il bambino sono tra loro *sintonizzati* e all'interno del loro rapporto avviene una **regolazione affettiva reciproca**: non solo la madre regola gli stati emotivi primitivi del bambino, ma i segnali affettivi del bambino regolano l'affettività e il comportamento della madre.

Quando però la madre non funge da “traduttore”, cioè non regola gli stati emotivi primitivi del piccolo e non risponde adeguatamente alla sua affettività, queste emozioni non elaborate non sono pensabili, ma vengono sentiti come cose e possono essere eliminate solo in due

modi: nell'azione o nel corpo.

Se le emozioni del bambino restano ad uno stato primitivo, è probabile che l'individuo da adulto sviluppi un **disturbo della regolazione affettiva**.

La regolazione affettiva è alla base dello sviluppo del modo in cui ciascuno si rappresenta il funzionamento mentale proprio e degli altri, e una mancanza di regolazione può portare o a un'eccessiva inibizione dell'espressione emotiva oppure a manifestazioni "eccessive", non adeguate, dove il linguaggio diventa una forma di azione più che di comunicazione.

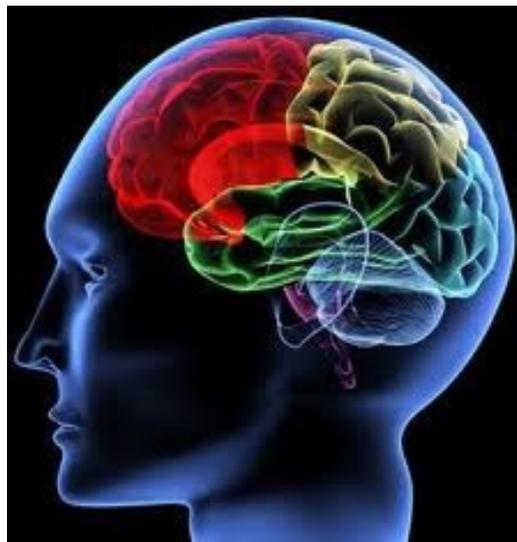
Diversi studi dimostrano che nelle persone che presentano alti livelli di disregolazione affettiva, si riscontrano diverse patologie somatiche (espressione dell'emozione attraverso il corpo), come patologie cardiache, ipertensione, diabete, artrite reumatoide; in altre persone le emozioni non elaborate si esprimono nell'azione più che nel corpo, perciò sviluppano ad esempio disturbi del comportamento alimentare, tossicodipendenza e comportamenti sessuali promiscui, quindi a rischio di malattie a trasmissione sessuale.



Avere la possibilità e la capacità di esprimere le proprie emozioni in maniera adeguata permette alla nostra mente di elaborare e comprendere le esperienze, buone o cattive, che segnano la nostra vita. E quando siamo in grado di comprendere, riusciamo a organizzare le informazioni, i pensieri, noi stessi, dal profondo sino alla superficie. E solo a questo punto potremo utilizzare ciò che abbiamo imparato come spinta per un cambiamento che può portare, tramite l'espressione di ciò che siamo, a migliorare non solo le relazioni ma anche la nostra salute.



Ipotalamo, amigdala, sistema limbico e stati emozionali
**LE EMOZIONI RAPPRESENTATE NEL
 CERVELLO**
 Un circuito di feedback



Quando noi proviamo una emozione, ad esempio la paura, sperimentiamo una serie di cambiamenti corporei: la bocca secca, l'accelerazione del battito cardiaco e del ritmo respiratorio, sudorazione del palmo delle mani, aumento della motilità intestinale, tensione muscolare.

Questo vale anche per un topolino posto di fronte ad un possibile predatore: le manifestazioni fisiche della paura sono conservate attraverso le specie.

Le aree corticali associative del sistema limbico e l'amigdala orchestrano sia la componente cosciente dell'emozione che la componente corporea.

L'ipotalamo è una componente cruciale della risposta corporea ma ha solo un ruolo indiretto nelle emozioni.

Noi vedremo prima brevemente il ruolo dell'ipotalamo nell'omeostasi, ovvero nel mantenimento della stabilità delle condizioni dell'organismo, e poi passeremo ad esaminare in che modo le emozioni sono rappresentate nel cervello.

Ipotalamo



L'ipotalamo svolge il ruolo di integrare le risposte del sistema nervoso autonomo e del sistema endocrino con il comportamento, specialmente per quanto riguarda le risposte comportamentali essenziali per il mantenimento dell'omeostasi. Il concetto di un "ambiente interno" di un organismo stabile a fronte delle grandi variazioni dell'"ambiente esterno" si deve a Claude Bernard, fisiologo francese (1813-1878). Per mantenere stabili le condizioni del mezzo interno sono attivi una serie di meccanismi regolatori la maggior parte dei quali funziona secondo il principio della retroazione (feedback negativo): una variazione in un parametro che deve essere mantenuto stabile provoca una reazione volta ad annullare tale variazione. Ad esempio, se la temperatura corporea scende sotto il livello di riferimento, tale variazione innesca rapidi cambiamenti nella circolazione periferica, che limitano la dispersione di calore, variazioni nella termogenesi, volte ad aumentare la dispersione di calore e mette in atto comportamenti volti ad aumentare la temperatura ambientale (ad esempio, accendere il fuoco) e a ridurre la dispersione di calore dal corpo (ad esempio, coprirsi di più).

Le funzioni in cui l'ipotalamo è coinvolto vanno dal controllo della pressione arteriosa e del battito cardiaco, alla composizione degli elettroliti al controllo della temperatura, al controllo del metabolismo al controllo della riproduzione al controllo della risposta allo stress. Dal momento che della risposta allo stress e degli effetti che su di essa possono avere le esperienze precoci si tratta nella parte sullo sviluppo, il sistema ipotalamo-ipofisi-ghiandola surrenale viene illustrato in fig. 1.

Nella figura viene sottolineata innanzi tutto la cascata di fattori che, facendo seguito ad una attivazione dell'ipotalamo, ad esempio in presenza di uno stimolo che pone l'organismo in tensione (stressor), sia esso fisico, come ad esempio un trauma o l'essere inseguiti da un predatore, sia esso psicologico, come ad esempio il dover parlare in pubblico o un lutto, conduce alla mobilitazione delle risorse dell'organismo: l'ipotalamo rilascia nell'ipofisi il fattore di rilascio dell'ormone adrenocorticotropo (corticotropin releasing hormon, CRH); l'ipofisi, così stimolata, rilascia l'ormone adrenocorticotropo (ACTH) che a sua volta stimola il rilascio di ormoni glucocorticoidi dalla corticale del surrene. In parallelo, l'ipotalamo, attraverso connessioni nervose dirette, stimola il rilascio di adrenalina da parte della midollare del surrene. L'aumento di adrenalina e glucocorticoidi circolanti determina aumento della pressione arteriosa e del battito cardiaco, un dirottamento del flusso ematico ai distretti muscolari, aumento della disponibilità di glicogeno per il consumo metabolico. Allo stesso tempo, i glucocorticoidi inibiscono processi al momento non essenziali, come i processi infiammatori o la riproduzione. In altre parole, l'organismo si prepara a reagire all'evento stressante. Se però la reazione acuta allo stress è fisiologica e funzionale al mantenimento dell'omeostasi, l'aumento prolungato di glucocorticoidi circolanti può avere effetti deleteri sull'organismo che includono miopatie, osteoporosi, ipertensione, infezioni.

C'è quindi un circuito di feedback negativo che, in risposta all'aumento di glucocorticoidi, riduce la produzione di CRH e di ACTH agendo direttamente sull'ipotalamo e sull'ipofisi. In questo circuito di feedback un ruolo cruciale è svolto dall'ippocampo. L'ippocampo possiede la più alta densità di recettori per i glucocorticoidi nel cervello la cui stimolazione induce un forte effetto di feedback negativo sull'asse ipotalamo-ipofisi-surrene, con conseguente riduzione del rilascio di glucocorticoidi.

Questa alta densità di recettori per i glucocorticoidi nell'ippocampo rende i processi stessi

ippocampali molto sensibili ai livelli di glucocorticoidi circolanti: bassi livelli sono necessari al normale funzionamento dei circuiti ippocampali ma livelli eccessivamente elevati interferiscono con le funzioni ippocampali ed in particolare con i processi di apprendimento e memoria.

Addirittura, eccessivi livelli di glucocorticoidi possono rendere le cellule ippocampali più suscettibili ad insulti ischemici o ipossici e possono portare i neuroni ippocampali alla morte.

Per svolgere il suo ruolo di controllo sulle variabili sopra descritte l'ipotalamo ha bisogno di informazioni afferenti sul valore delle variabili da controllare, valori di riferimento con cui paragonarli e uscite adatte a controbilanciarne le variazioni.

Le informazioni afferenti vengono fornite da fibre sensoriali afferenti, principalmente attraverso il nucleo del tratto solitario, dalla retina e dal sistema olfattivo. Informazioni nocicettive giungono dal sistema somatosensoriale. L'ipotalamo riceve inoltre ingressi dalla corteccia sensoriale viscerale (corteccia sensoriale limbica), che è la corteccia insulare e dalla corteccia motoria viscerale (corteccia motoria limbica), che è la corteccia cingolata anteriore. La corteccia insulare contiene una mappa degli organi interni ed è importante per apprezzare coscientemente le sensazioni viscerali; la stimolazione della corteccia motoria limbica può determinare cambiamenti nel controllo omeostatico, ad esempio possono provocare un aumento pressorio.

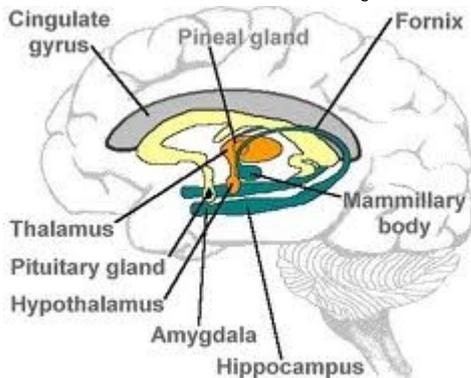
L'ipotalamo possiede poi neuroni sensoriali interni: ad esempio, possiede termorecettori in grado di segnalare la temperatura locale, la concentrazione di glucosio, la concentrazione di Sodio.

L'attivazione dei termorecettori del freddo dell'ipotalamo, ottenuta ad esempio attraverso la microperfusione locale di soluzione salina fresca, provoca nell'animale la cessazione della ricerca di refrigerio anche se la temperatura ambientale rimane elevata.

I valori di riferimento sono presenti in specifici circuiti ippocampali per numerose variabili controllate, quali ad esempio la temperatura corporea (valore di riferimento 37 °C), i livelli di zucchero nel sangue, la concentrazione di Sodio. Se il valore misurato per una variabile devia dal valore di riferimento (ad esempio la temperatura sale sopra i 37°C), si generano risposte volte a ristabilire il valore di riferimento.

L'ipotalamo orchestra le sue risposte attraverso una grande "tastiera" in uscita, che include il sistema nervoso autonomo, una uscita ormonale diretta tramite le cellule neuroendocrine magnocellulari dell'ipotalamo ed il controllo dell'uscita ormonale dell'ipofisi. L'ipotalamo contiene molti nuclei, composti di cellule specializzate, che sono selettivamente coinvolti nelle diverse funzioni ipotalamiche. Ad esempio, i nuclei più anteriori dell'ipotalamo controllano i ritmi circadiani (nucleo suprachiasmatico), l'attività riproduttiva, la pressione arteriosa e la temperatura corporea; i nuclei più mediali controllano la secrezione ormonale dell'ipofisi e contengono le cellule neuroendocrine magnocellulari: inoltre, controllano direttamente il sistema nervoso autonomo.

Sistema limbico e stati emozionali



The Limbic System

Uno stato emozionale ha due componenti: una componente che potremmo chiamare "corporea" e che è la caratteristica sensazione fisica che proviamo durante un'emozione; l'altra è la componente cosciente, la consapevolezza di star provando una determinata emozione. Ad esempio, se una

persona cara per il cui ritorno siamo stati in ansia ci compare dinanzi, noi sentiamo il nostro cuore sobbalzare, il respiro allargarsi, le gambe farsi molli e contemporaneamente siamo coscientemente felici. Gli anglosassoni usano in effetti due termini diversi per le due componenti:

usano la parola *emotion* per la componente corporea, che è anche la responsabile della comunicazione agli altri del nostro stato emozionale (pensate al rossore, alla mimica facciale, alla postura corporea, all'incrinarsi della voce); la parola *feeling* è invece usata per la sensazione consapevole.

La componente cosciente è mediata da strutture corticali, in parte dalla corteccia cingolata ed in parte dai lobi frontali. La componente corporea è mediata da diverse strutture sottocorticali: l'ipotalamo, l'amigdala ed il tronco dell'encefalo.

L'emozione è il risultato di entrambe le componenti, la componente cosciente corticale e la componente corporea, dipendente da strutture sottocorticali: ma come interagiscono queste componenti?

Diverse teorie delle emozioni sono state proposte, da quella di James e Lange a quella di Cannon e Bard, alle integrazioni di Shachter e Damasio alla teoria di James-Lange e alle ulteriori riflessioni di Arnold e LeDoux. Noi non tratteremo qui le teorie delle emozioni, per la cui trattazione rimandiamo a testi di Psicologia generale e alla lettura dei libri di Damasio, LeDoux e Arnold (Damasio, *The feeling of what happens*; LeDoux, *The emotional brain*, 1966; Arnold, *Emotion and personality* 1960). Delineeremo invece le strutture nervose cruciali per le due componenti delle emozioni: dalla trattazione emergerà che le emozioni sono probabilmente il risultato di una interazione dinamica, per la quale è cruciale l'amigdala, fra fattori periferici, mediati dall'ipotalamo, e fattori centrali, mediati dalla corteccia cerebrale.

Numerosi studi hanno confermato l'ipotesi iniziale di Cannon che l'ipotalamo svolgesse un ruolo cruciale nelle risposte corporee, regolando l'espressione fisiologica delle emozioni. In particolare, Hess ha mostrato che la microstimolazione elettrica di diverse parti dell'ipotalamo produce una caratteristica costellazione di reazioni corporee che riproduce le reazioni caratteristiche di uno stato emozionale. Ad esempio: la stimolazione dell'ipotalamo laterale nel gatto evoca le risposte caratteristiche della rabbia, quali il rizzarsi del pelo, l'arcuarsi del dorso e l'aumento della pressione arteriosa. Questi risultati sono in linea con quanto abbiamo visto nella sezione precedente per quanto riguarda la capacità dell'ipotalamo di integrare le risposte del sistema nervoso autonomo e del sistema endocrino con il comportamento. La conclusione di questi studi è stata che l'ipotalamo è il centro che assicura la coordinazione delle componenti corporee di uno stato emozionale.

Veniamo adesso alla seconda componente, la componente corticale. James Papez propose alla fine degli anni trenta che le strutture corticali coinvolte nelle emozioni fossero quelle del sistema limbico, un sistema composto da aree corticali filogeneticamente primitive che comprendono la corteccia cingolata, la corteccia paraippocampale e l'ippocampo. Successivamente, MacLean allargò il sistema limbico includendovi il nucleo accumbens (una struttura che fa parte dei nuclei della base, riceve informazioni dalle aree corticali associative e proietta all'ippocampo), aree neocorticali quali la corteccia orbitofrontale (area associativa prefrontale) e soprattutto l'amigdala.

Uno schema semplificato del sistema neurale delle emozioni è mostrato in Fig. 2.

Nell'ipotesi di Papez, l'ippocampo svolgeva un ruolo cruciale nelle emozioni facendo da tramite fra le aree corticali e l'ipotalamo. In realtà, questo ruolo è svolto dall'amigdala. Le evidenze in questo senso sono ormai molteplici.

La stimolazione elettrica dell'amigdala provoca nell'uomo un forte stato di paura. Lesioni dell'amigdala in animali producono docilità ed assenza di reazioni di paura in risposta a stimoli che normalmente le inducono. Pazienti con lesioni che includono l'amigdala mostrano difficoltà a reagire e a giudicare le espressioni facciali di felicità, paura, disgusto o tristezza anche se non hanno alcuna difficoltà a riconoscere l'identità delle stesse facce (questa capacità è invece danneggiata da lesioni alle aree visive inferotemporal). Inoltre, esperimenti di neuroimmagine hanno evidenziato come, in soggetti normali cui vengono mostrate facce con espressione impaurita o felice, l'attivazione dell'amigdala, ed in particolare dell'amigdala sinistra, era significativamente maggiore

per le facce impaurite che per quelle felici (Fig. 3, Morris et al., 1996 Morris JS, Frith CD, Perrett DI, Rowland D, Young AW, Calder AJ, Dolan RJ. A differential neural response in the human amygdala to fearful and happy facial expressions. *Nature*. 1996 Oct 31;383(6603):812-5). Il coinvolgimento dell'amigdala nelle risposte emozionali e la possibilità che svolga un ruolo dominante in alcuni tipi di emozioni è suggerito dalla attivazione dell'amigdala sinistra in risposta alla presentazione di facce tristi ma non di facce arrabbiate (Fig. 3, Blair et al., 1999 Blair RJ, Morris JS, Frith CD, Perrett DI, Dolan RJ. Dissociable neural responses to facial expressions of sadness and anger. *Brain*. 1999 May;122 (Pt 5):883-93). Inoltre, l'attivazione dell'amigdala sembra importante anche per la convergenza di stimoli emozionali appartenenti a modalità diverse (convergenza intermodale), come accade quando ascoltiamo e vediamo una persona arrabbiata: la rabbia è convogliata sia dal tono di voce che dall'espressione facciale. L'importanza dell'amigdala nella convergenza intermodale è stata dimostrata osservando se la presentazione di una voce impaurita facilitasse il riconoscimento di un'espressione facciale impaurita: tale facilitazione correlava con l'attività dell'amigdala (Dolan RJ, Morris JS, de Gelder B. Crossmodal binding of fear in voice and face. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2001 Aug 14;98(17):10006-10). Data l'importanza della capacità di riconoscere le espressioni facciali e di valutare il contenuto emotivo del tono di voce nelle relazioni sociali, è evidente che la funzione dell'amigdala è importante nel comportamento sociale e nel suo sviluppo.

Come abbiamo visto nel capitolo dedicato alla memoria, l'amigdala è cruciale per lo svilupparsi di risposte emozionali apprese. L'esempio più chiaro viene dal condizionamento alla paura, di cui abbiamo già ampiamente parlato. Lesioni dell'amigdala impediscono l'instaurarsi del condizionamento da paura. Questo significa che soggetti con lesioni dell'amigdala non imparano a reagire in maniera appropriata ad uno stimolo la cui apparizione dovrebbe invece avere valore predittivo per l'accadere di un evento negativo.

Esiste il condizionamento da paura nell'uomo? La risposta è affermativa. Associando la presentazione di uno stimolo acustico neutro con quella di un forte suono minaccioso (ad esempio, le trombe di un TIR in avvicinamento) si provoca nei soggetti la comparsa di risposte emotive alla presentazione dello stimolo neutrale.

L'apprendimento del condizionamento da paura coinvolge cambiamenti duraturi dell'efficacia sinaptica di tipo potenziamento a lungo termine (LTP) nel nucleo basolaterale, come abbiamo visto nel capitolo precedente. L'ipotesi è che l'attività evocata nel nucleo basolaterale dalla presentazione dello stimolo condizionato, quando appaiata con l'attività evocata dallo stimolo incondizionato, provoca un potenziamento della risposta allo stimolo condizionato. In effetti, la formazione di una traccia di memoria in seguito a condizionamento da paura determina un cospicuo potenziamento della risposta alla frequenza acustica dello stimolo condizionato nel nucleo basolaterale dell'amigdala (Armony et al., 1995).

Il nucleo basolaterale dell'amigdala proietta al nucleo centrale, che costituisce la principale uscita dell'amigdala (Fig. 4). La maggior risposta del nucleo basolaterale allo stimolo condizionato determinerà una maggior attivazione del nucleo centrale. Le proiezioni del nucleo centrale sono dirette all'ipotalamo e alle strutture del tronco dell'encefalo coinvolte nel controllo del sistema nervoso autonomo: in questo modo l'amigdala controlla sia il sistema nervoso autonomo che il sistema endocrino che l'asse ipotalamo-ipofisi-surrene. Quindi, l'amigdala è in grado di mediare la componente corporea delle emozioni tramite le proiezioni del nucleo centrale: attraverso la maggior attività nel nucleo centrale si può pensare che, nel condizionamento alla paura, la maggior risposta allo stimolo condizionato attivi tale componente.

L'amigdala, attraverso le sue proiezioni all'ipotalamo ed al tronco dell'encefalo media le reazioni corporee, la parte inconscia di uno stato emozionale. L'amigdala è anche importante per l'esperienza cosciente delle emozioni: essa proietta infatti alle aree corticali associative, ed in particolare alla corteccia cingolata anteriore ed alla corteccia orbitofrontale (Fig. 2 e 4).

La stimolazione della corteccia orbitofrontale produce risposte vegetative. Lesioni della corteccia orbitofrontale nelle scimmie riducono l'aggressività e le risposte emozionali. Per motivi storici,

ricordiamo che queste osservazioni portarono Egas Moniz a praticare la lobotomia frontale, ovvero la rimozione dei lobi frontali nel tentativo di limitare i disturbi comportamentali in malati mentali. Le nostre attuali conoscenze sulle funzioni dei lobi frontali (vedi capitolo precedente) ci fanno probabilmente rabbrivire all'idea di praticare una rimozione che danneggia le capacità di condurre la propria vita, danneggia il comportamento sociale e lascia i soggetti incapaci di iniziativa.

Un punto che vorremmo sottolineare è che, l'amigdala riceve informazioni sensoriali sia dalle aree corticali che direttamente dal talamo. Attraverso questa via l'informazione giunge molto più rapidamente al nucleo basolaterale dell'amigdala rispetto a quella che giunge attraverso le aree corticali e può dare inizio a risposte emozionali a brevissima latenza che si manifestano prima che il soggetto abbia coscienza dello stimolo che le ha provocate. Da notare che la presenza di risposte a stimoli subliminali è una delle conseguenze della teoria delle emozioni di Arnold.

L'esempio tipico portato da LeDoux è quello di un soggetto che cammina in giardino. Una improvvisa sensazione di paura gli fa fare un salto indietro, e gli si presenta alla mente il pensiero di un serpente fra l'erba. Se effettivamente l'ombra scura in movimento sinuoso che ha attivato il circuito talamo-amigdala ed ha messo in moto una reazione emotiva è un serpente, la reazione emotiva è stata protettiva. Se, una volta elaborata lungo le vie visive corticali, essa viene riconosciuta come il tubo dell'acqua mosso da qualcuno che sta innaffiando, è stata inutile. Ma nel dubbio....

E' davvero possibile evidenziare nell'uomo queste risposte emozionali a stimoli "non percepiti"? La risposta sembra affermativa. In un lavoro su soggetti normali, (Morris et al., 1999, Morris JS, Ohman A e Dolan RJ. A subcortical pathway to the right amygdala mediating "unseen" fear. PNAS 96, 1680-1685, 1999) è stata usata una procedura di rapida presentazione di due stimoli visivi in successione. In questo modo, la presentazione del secondo stimolo previene la percezione cosciente del primo (procedura di masking). Gli stimoli erano costituiti da facce, alcune delle quali erano state accoppiate con un forte rumore per provocare un condizionamento da paura. Ebbene, la presentazione di queste facce evocava sudorazione delle mani (risposta emozionale) sia quando esse venivano coscientemente percepite sia quando la loro percezione cosciente era prevenuta dal masking. Quindi, è possibile evocare una risposta emotiva con uno stimolo "non visto". In questo caso si attivava l'amigdala destra in correlazione con l'attivazione del collicolo superiore e del pulvinar ed in correlazione negativa con la corteccia orbitofrontale e con l'area delle facce nella corteccia inferotemporale. Quando invece lo stimolo condizionato veniva coscientemente percepito, l'attivazione dell'amigdala destra correlava positivamente con l'attivazione dell'ippocampo e del cervelletto e negativamente con quella del pulvinar. L'amigdala sinistra non mostrava correlazione con l'attività del collicolo superiore o del pulvinar. Gli autori suggeriscono che nella condizione di masking, l'informazione visiva arrivi all'amigdala destra attraverso una via retino-collicolo-talamica veloce, forse mediata dalla via magnocellulare. Questa via sottocorticale sarebbe una via per l'elaborazione inconscia ma rapida di stimoli potenzialmente rilevanti per il soggetto (il serpente di LeDoux!) e lavorerebbe in parallelo alla via più lenta, che richiede l'attività della neocorteccia, necessaria per l'identificazione degli oggetti e per la percezione cosciente.

Questa ipotesi è stata confermata da uno studio di Morris e collaboratori (Morris JS, DeGelder B, Weiskrantz L, Dolan RJ. Differential extrageniculostriate and amygdala responses to presentation of emotional faces in a cortically blind field. Brain. 2001 Jun;124(Pt 6):1241-52). Essi hanno studiato un soggetto con "blindsight" emozionale, il paziente G.Y. La "blindsight" è la capacità di soggetti con lesioni occipitali di "indovinare" con sorprendente accuratezza la posizione di stimoli presentati nel loro emicampo visivo cieco (quello controlaterale alla corteccia visiva primaria lesionata), stimoli che peraltro essi non vedono. Il paziente G.Y. è in grado anche di discriminare le espressioni facciali di visi presentati nel suo emicampo cieco, visi che egli non percepisce coscientemente. Con un esperimento di neuroimmagine, gli autori hanno dimostrato che quando una faccia con espressione impaurita viene presentata nell'emicampo cieco le aree corticali visive non si attivano ma si attivano invece entrambe le amigdale, destra e sinistra. Quando essa viene presentata nell'emicampo normale, si attivano le aree corticali visive e si attiva l'amigdala sinistra.

L'attivazione dell'amigdala per le presentazioni nell'emicampo cieco correlava positivamente con quella del collicolo superiore e del pulvinar. Quindi risulta confermata l'esistenza di una via sottocorticale retina-collicolo-talamoamigdala che elabora stimoli con contenuto emotivo di tipo pauroso indipendentemente dalla attività della corteccia visiva primaria (assente nel soggetto G.Y.) e della percezione cosciente. Vorremmo concludere ricordando che le connessioni fra la corteccia e l'amigdala consentono l'attivazione di risposte emozionali anche da stimoli evocati dalla memoria e dall'immaginazione. Inoltre, consentono di sopprimere la risposta evocata dalla via diretta talamoamigdala: non appena l'ombra allungata in movimento fra l'erba si rivela per il tubo dell'acqua usato per innaffiare, la reazione emotiva di paura si spegne.

Empatia



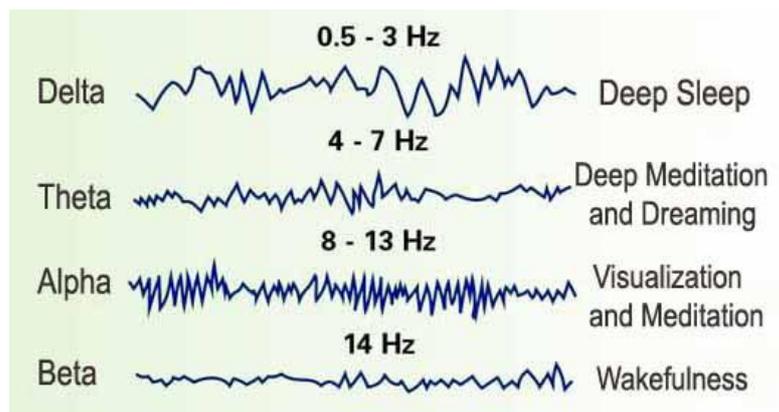
Partecipare alla sofferenza di una persona, in particolare di una persona cara, è un carico emozionale fortissimo. Uno studio recente (Singer et al., 2004) ha dimostrato che aree corticali associative implicate nel circuito delle emozioni sono implicate anche nel fenomeno dell'empatia. Gli autori hanno utilizzato una tecnica di neuroimmagine per paragonare l'attività cerebrale di un gruppo di soggetti mentre essi ricevevano una stimolazione dolorosa (una piccola scossa elettrica sulla mano) e mentre osservavano un segnale che indicava che una persona a loro cara, presente nella stessa stanza, stava ricevendo lo stesso stimolo doloroso. La stimolazione nocicettiva attivava numerose aree cerebrali (la cosiddetta "rete nocicettiva"), che includeva le corteccie somatosensoriali primaria e secondaria, aree di arrivo dell'informazione che viaggia lungo la via antero-laterale, e alcune aree corticali limbiche, l'area sensoriale limbica (corteccia insulare) e l'area motoria limbica (corteccia cingolata anteriore, di cui abbiamo parlato precedentemente in relazione alle sue relazioni con l'amigdala). Il segnale che la persona cara stava ricevendo uno stimolo nocicettivo attivava solo un sottoinsieme della rete nocicettiva, ed in particolare attivava la corteccia insulare anteriore e la corteccia cingolata anteriore rostrale. Per ogni soggetto, l'entità dell'attivazione di queste due aree correlava con il punteggio ottenuto in una scala per misurare il grado di empatia. Quali conclusioni possiamo trarre da questo lavoro e da altri lavori sull'argomento? Possiamo concludere che c'è una segregazione fra la componente sensoriale-discriminativa e la componente affettiva-emozionale dell'esperienza di uno stimolo doloroso. La corteccia somatosensoriale riflette la localizzazione e le caratteristiche fisiche dello stimolo doloroso. La corteccia cingolata anteriore rostrale e la corteccia insulare anteriore sembrano invece riflettere l'esperienza emotiva della nostra reazione al dolore e potrebbero costituire le basi neurali per la nostra capacità di comprendere le emozioni ed i sentimenti degli altri e di noi stessi. Infatti, la loro attività è cruciale per la componente cosciente delle proprie emozioni (vedi sezione precedente). L'esperienza empatica si basa quindi sull'attivazione di aree corticali che sono rappresentazioni di secondo ordine, non necessarie per la precisa localizzazione dello stimolo doloroso o per l'analisi della sua natura ma necessarie invece per la dimensione affettiva del dolore. Infatti, per capire la reazione emotiva di un altro al dolore abbiamo bisogno di una rappresentazione della spiacevolezza dello stimolo, non delle caratteristiche sensoriali dello stimolo. Questa rappresentazione è quindi disaccoppiata dalla stimolazione sensoriale proveniente dal mondo esterno. Una simile rappresentazione disaccoppiata è stata postulata per spiegare le capacità di "mentalizzare", ovvero di capire i pensieri, le convinzioni e le intenzioni degli altri (U. Frith, C. D. Frith, Philos. Trans. R. Soc. London Ser. B 358, 459, 2003). La nostra capacità di metterci in sintonia con gli altri sembra dunque essersi evoluta dal sistema che rappresenta gli stati corporei e le emozioni soggettive.



Consapevolezza critica attiva

COSA E' L'IPNOSI

I poteri dell'ipnotista convinzione errata



Dott. Antonio Allegretta

Cos'è l'ipnosi?

In ipnosi si utilizzano termini come “**addormentarsi**”, “**addormentare**”, “**superamento delle facoltà critiche della Mente**” ma si tratta solo di definizioni “operative”.

Sono cioè termini che usiamo per capirci, usiamo un linguaggio che in qualche modo descrive l'esperienza, ma **non rispecchia esattamente la realtà**.

E' viziato dalla fenomenologia apparente dell'ipnosi ma non descrive bene lo stato mentale interno della persona in ipnosi (spesso si dice “sotto ipnosi”, ma come vedremo è un'espressione scorretta).

Nello stato di “trance” - altro termine che suscita paura per via delle esibizioni degli ipnotisti da teatro - la persona è assolutamente cosciente di quanto sta accadendo, non dorme affatto!

La “trance” corrisponde ad uno stato mentale di focalizzazione, di forte concentrazione, su una idea contemporaneo ad una condizione di rilassamento fisico profondo.

Le onde cerebrali emesse durante l'ipnosi, esaminate con l'EEG sono di tipo alfa o anche theta: **cioè il soggetto in ipnosi non dorme e può perfino rispondere alle domande che gli vengono rivolte**.

Altra espressione controversa è “**superamento delle facoltà critiche della Mente**”.

In effetti **la consapevolezza critica rimane attiva durante l'ipnosi** ma è come se lavorasse in "background" pronta ad erigere le sue barriere in qualsiasi momento: non è possibile obbligare una persona a compiere alcunché mediante ipnosi.

So bene che circolano storie sul ladro ipnotista che si fa avere dalla cassiera l'incasso della giornata senza alcuno sforzo.

Qui il meccanismo in gioco è un altro, si tratta di autosuggestione e non dipende in alcun modo da presunti poteri dell'ipnotista, come vedremo ulteriormente nel capitolo sulla storia dell'ipnosi.

Quella dei "poteri" dell'ipnotista è una convinzione errata diffusa anche tra persone con un alto grado di istruzione.

Di ritorno da Torino, una signora seduta di fronte a me nell'Eurostar, manifestò di avere mal di testa. Le dissi che ero un ipnoterapeuta e che se avesse voluto l'avrei aiutata a calmare il dolore (la signora, che chiamerò E., era in procinto di assumere un antidolorifico).

E accettò e nel giro di qualche minuto si sentì molto meglio. La invitai a seguirmi al bar per prendere un caffè insieme: volevo distrarla in modo che la sua "Mente Inconscia", come usava dire M. H. Erickson, avrebbe continuato a lavorare per conto suo... E. era una ricercatrice universitaria, insegnava in due importanti atenei italiani. Indovinate cosa mi chiese? Ancora incredula della sensazione di benessere che stava provando disse:

"Ma lei quando ha scoperto di avere questi poteri?". Le spiegai divertito che non avevo nessun potere e che l'ipnosi si impara. Ritornammo a sederci nello scompartimento ed E., più rilassata si addormentò. Il mal di testa era causato dallo stress: dormiva poco ed era molto impegnata nel suo lavoro.

L'immagine dell'ipnosi è stata alterata da fraintendimenti nella storia, da mancata comprensione del fenomeno e da ipnotisti da palcoscenico.

L'atteggiamento nei confronti dell'ipnosi va gradualmente cambiando grazie agli studi di neuroscienze e allo sviluppo impressionante che le ricerche sull'ipnosi stanno avendo, in modo particolare, negli USA e nel Regno Unito.

Un'altra convinzione è che il soggetto in ipnosi diventi per così dire un "libro aperto" e cioè che possa essere indotto a rivelare tutto di sé, essendo incapace di trattenere qualsiasi segreto.

Anche questo è assolutamente falso:

già Freud, quando ancora usava l'ipnosi, si accorse che la sua paziente, in trance, durante un trattamento per sintomi isterici, non voleva rivelare chi avesse abusato di lei durante nell'infanzia. Il padre, colpevole, presente alla seduta piangeva...

E ancora l'ipnosi viene utilizzata negli Stati Uniti in campo forense, in una Nazione garantista, dove ci si può avvalere della facoltà di non rispondere.

Infine in caso di pericolo il soggetto ipnotizzato può destarsi senza alcun problema.

Come ha spiegato bene la **National Guild of Hypnotists** negli USA, tra le più antiche ed autorevoli Associazioni di Ipnotisti, **"ogni ipnosi è autoipnosi"**.

L'ipnotista non è altro che un conduttore, un facilitatore che aiuta un'altra persona a fare autoipnosi. E' il soggetto "ipnotizzato" che fa il grosso del lavoro, con la propria mente.

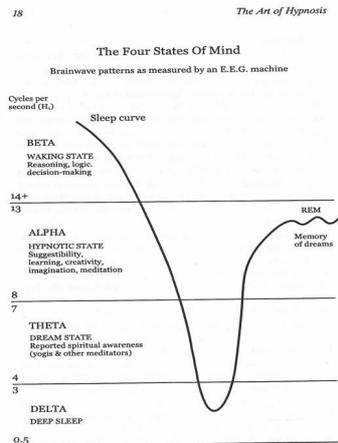
In altre parole l'ipnosi è un fenomeno co-operativo e pertanto espressioni come "sotto ipnosi", "ipnotizzato", ecc... non hanno alcun senso.

Ma non è tutto. Un'altra cosa sconosciuta ai più è che **si entra in uno stato naturale di trance ogni 90 minuti**, seppure per qualche momento.

Per questa ragione M. H. Erickson, padre dell'ipnoterapia moderna e fondatore della American Society of Clinical Hypnosis, aveva l'abitudine di protrarre le sue sedute per circa due ore, sfruttando questo processo naturale.

Accade, ad esempio, quando sogniamo ad occhi aperti oppure ci ritroviamo con lo sguardo fisso nel vuoto o più semplicemente ogni notte quando stiamo per addormentarci.

Il grafico riportato e tratto dal libro di **R. Hunter**, *The Art of Hypnosis* descrive molto bene il



processo di cui stiamo parlando. Roy Hunter, tra i più importanti ipnoterapeuti del momento e Fellow della APHP - Association for Professional Hypnosis and Psychotherapy, spiega ulteriormente: “Non appena le onde cerebrali scendono tra gli 8 ed i 13 cicli al secondo, entri nello stato *alfa* della mente. **La porta tra mente conscia e subconscia è aperta e diventa più facile accedere a memorie o immagazzinarvi nuove informazioni.**

Quando sei guidato nello **stato alfa della mente** da un'altra persona o qualcosa - si tratti di un **film, una registrazione o una persona - sei tecnicamente ipnotizzato.**

Sotto i due stati di coscienza (beta e alfa), c'è lo stato teta, di sogno, e quello delta che è di sonno profondo o di totale incoscienza.

Che tu ricordi o no i tuoi sogni, devi passare dallo stato teta per arrivare al delta e viceversa. Allo stesso modo devi passare attraverso lo stato alfa per addormentarti e prima del risveglio. **Perciò raggiungi lo stato di ipnosi ogni giorno della tua vita!**”.

Come spiega R. Hunter, entriamo in uno stato di ipnosi anche quando siamo rilassati davanti alla tv, oppure guardiamo un film o siamo completamente assorti nella lettura di un libro. Per questo, ad esempio, viene consigliato agli sportivi di rivedere più volte filmati di gare o partite. Per la stessa ragione, circa un anno fa, con l'Associazione Culturale “**M. H. Erickson**” che presiedo, a Pistoia, ho dato inizio ad incontri di *Cinematoterapia*: sono in programma nuovi seminari e se sei interessato a parteciparvi tieni d'occhio il sito www.ipnocounseling.org oppure unisciti a noi su **Facebook**: www.facebook.com/associazione.erickson .(© Dr. Antonio Allegretta DHP, CHt)



ORBS GLOBI DI LUCE



(Jopi) Un fenomeno mondiale molto recente di nome Orbs, sono globi di luce che si manifestano nelle fotografie fatte con macchine digitali. Sono in molti a pensare che gli orbs siano entità spirituali, ed altri... che siano prodotti dalla diffusione della luce che proviene da particelle sospese nell'aria. Il fenomeno ha sollevato molto interesse specie nei gruppi che si definiscono cacciatori di fantasmi.

Gli Orbs gettano una nuova luce sulla constatazione filosofico/spirituale/scientifica del "Tutto è Uno".

Con il termine **Orbs** si definiscono le piccole sfere (somiglianti a globi di luce) che appaiono nelle immagini fotografiche corrispondendo ad oggetti visibili ad occhio nudo.

Su questi oggetti si sono avanzate numerose spiegazioni tanto da dare vita ad una serie di teorie.

Le ipotesi di carattere paranormale più note sulla natura di questo fenomeno sono le seguenti:

Secondo alcuni sostenitori del paranormale gli Orb sarebbero legati ad un altro fenomeno, quello dei [cerchi nel grano](#) o "*crop circles*".

secondo un'altra teoria paranormale, diffusa soprattutto tra gli spiritisti [nordamericani](#) si tratterebbe di *spiriti* che decidono di mostrarsi.

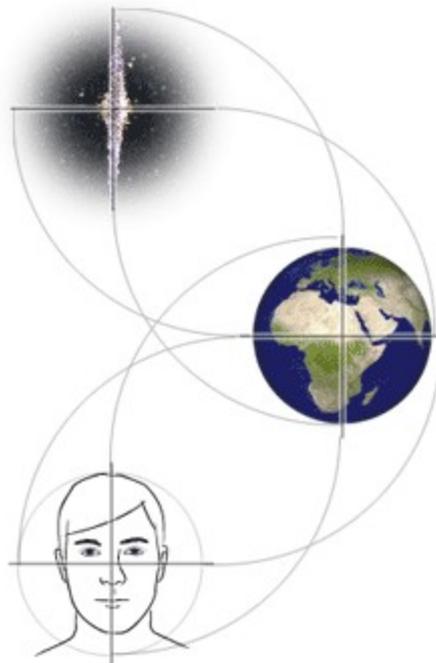
Molti di essi possono essere spiegati con cause naturali, ma non tutti: un'analisi accurata delle fotografie permette di concludere che si tratta di un tipo di energia sconosciuta. Se accettiamo l'esistenza degli orb, la visione del nostro mondo cambia completamente:

"Il fenomeno degli orb" ci conduce in un viaggio attraverso la fisica, la meccanica quantistica, l'ottica, la medicina, la religione, la psicologia, le favole e le leggende, svelandoci una nuova realtà.

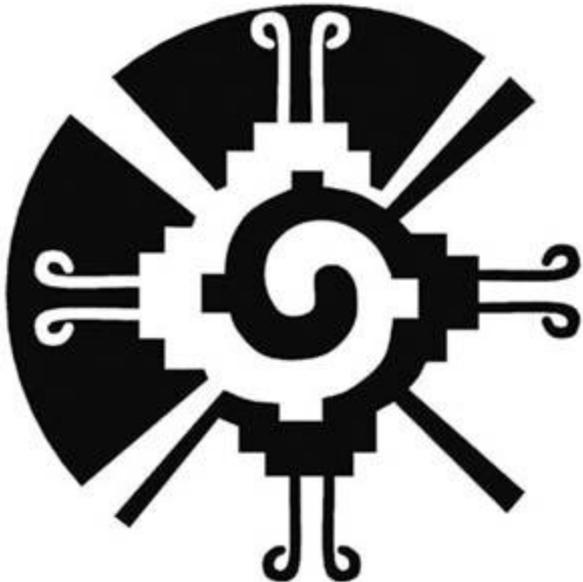


21 dicembre 2012...

CALENDARIO MAYA



Cielo n°	Durata (corretta)	Divinità regnante
1.	3115-2721 a.C.	Xiuhtecutli, Dio del Fuoco e del Tempo
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		



Durata corretta dei
insieme ai nomi Az

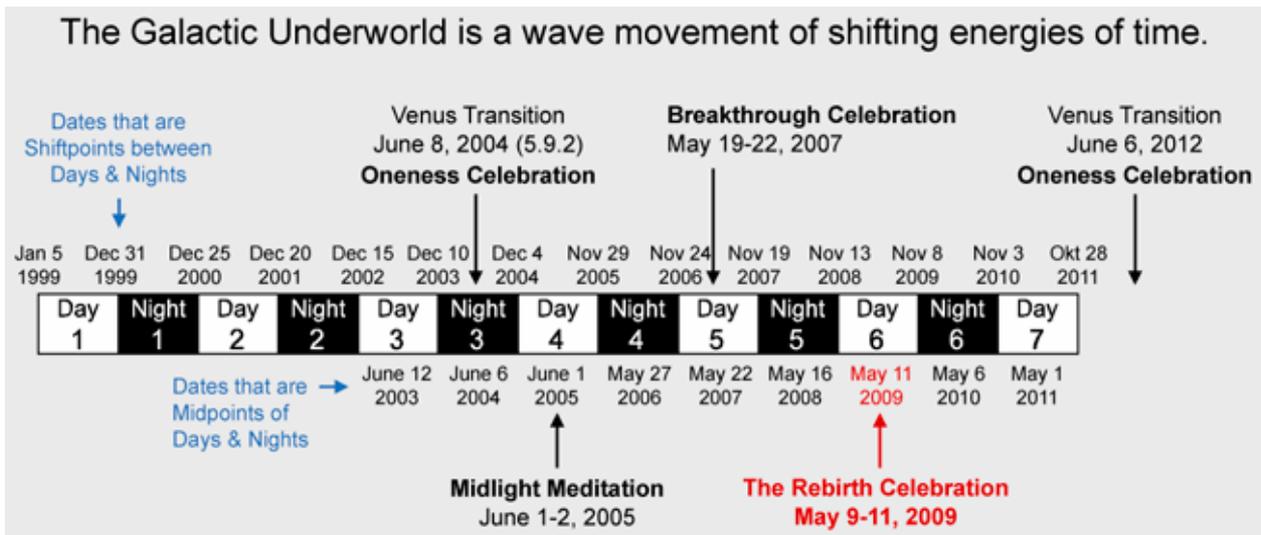
ieri

arto

terra

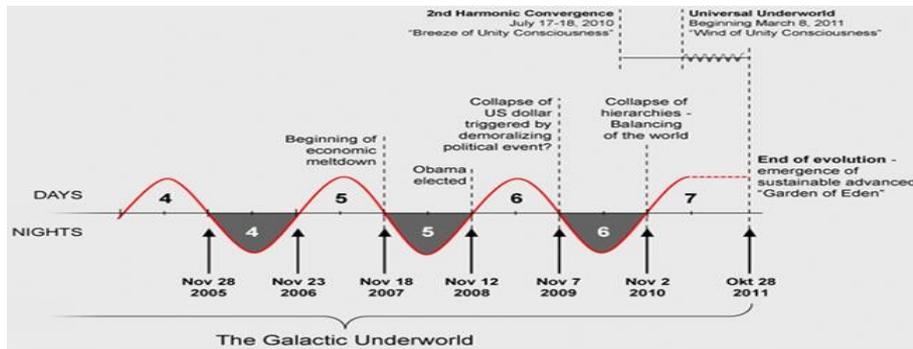
ell'Alba

lendaro Gregoriano,



Secondo i Maya ci furono cinque Ere cosmiche, corrispondenti ad altrettante civiltà. Le precedenti quattro Ere (dell'Acqua, Aria, Fuoco e Terra) sarebbero tutte terminate con degli immani

sconvolgimenti ambientali. Alcuni studiosi affermano che la prima civiltà - quella distrutta dall'Acqua - era Atlantide. Nel Popol Vuh dei Maya Quiché, si legge: "un diluvio fu suscitato dal



Cuore del Cielo... una pesante resina cadde dal cielo.. la faccia della terra si oscurò, e una nera pioggia cadde su di essa, notte e giorno". Secondo il calendario Maya, l'attuale Età dell'Oro (la quinta), terminerà nel 2012. Cosa ci dobbiamo aspettare? Secondo i ricercatori Maurice Cotterell e Adrian Gilbert i cataclismi che caratterizzarono la fine delle Ere Maya furono causati da una inversione del campo magnetico terrestre dovuto ad uno spostamento dell'asse del pianeta. Secondo recenti studi, tutto lascia credere che ciclicamente la terra subisce una specie di reset, per dare inizio ad una nuova era. Secondo alcuni studiosi siamo prossimi a tale traguardo. Ma il mondo non finirà nel 2012!



Col sangue creavano collegamento: mondo superiore e inferiore

MAYA POPOLO DI GRANDI CONOSCENZE

Custodi di culture antiche



(Jopi) I Maya sono custodi di cultura antichissima ed importante, di grande conoscenza che si è allargata dalla astronomia alla matematica si è spinta all'urbanistica.

Gli storici dividono la storia dei Maya in tre periodi:

periodo pre-classico: dal 2000 a.C. al 250 d.C.

periodo classico: dal 250 d.C. al 900 d.C.

periodo post-classico: dal 900 d.C. al 1519 (data che segna l'arrivo degli europei e il successivo sterminio della civiltà Maya)

Dei Maya si parla tanto: bravi astronomi, bravi costruttori e ci sono teorie diverse anche sulla loro scomparsa.

Tra le città Maya più importanti ricordiamo nella penisola dello Yucatan Chichén Itzá che era forse un tempio (con una fonte) dedicato a Kukulcan (o Kukumatz), ovvero IL SERPENTE PIUMATO, colui che gli Aztechi chiamavano Quetzalcoatl. Il Serpente piumato non è proprio un dio.

In Messico ricordiamo Palenque, nota per la sua arte e le sue sculture che hanno affinità con quelle egizie. Si sostiene infatti che possa esserci stata una relazione tra la civiltà americana e quella egizia o addirittura, come sostiene Peter Tompkins, che le piramidi di queste due culture siano state costruite dalla medesima civiltà.

Uno degli elementi culturali maggiormente rappresentativi della civiltà Maya è il calendario. Esistono teorie diverse a riguardo: alcune fonti parlano di due calendari: lo Tzolk'in, il calendario sacro, e lo Haab, il calendario civile; altre fonti, rivelano un terzo calendario, il Tun, volto ai calcoli lunghi. I Maya avevano un certo atteggiamento nei confronti dei giorni e delle cifre: li vedevano sotto un aspetto divino. C'erano giorni considerati fausti ed altri considerati infausti. Di riflesso alcune decisioni importanti venivano prese esclusivamente in determinati giorni. I Maya erano abili nello scrivere numeri di ogni valore.

Tra i glifi ritrovati e tradotti ve ne è uno che esprime la fuoriuscita del sangue. I Maya erano soliti fare dei sacrifici che riguardavano precipuamente re e sacerdoti che dovevano evolversi ed avere in visione il Serpente sacro ed erano soliti praticare anche degli autosacrifici. L'autosacrificio era diverso per gli uomini e le donne: gli uomini dovevano perforarsi il pene con spine o oggetti aguzzi di ossidiana e dovevano inserire nei fori praticati degli steli di paglia; le donne, dovevano perforarsi la lingua e le labbra. Il rito cagionava uno stato di trance, dovuto anche all'utilizzo di determinate sostanze. La trance a sua volta declinava nella visione del Serpente sacro.

I Maya credevano che il sangue fosse un mezzo per creare un collegamento tra mondo superiore e mondo inferiore, era una chiave per arrivare al divino. Il sangue e l'acqua venivano considerati le basi della vita.

Alcuni elementi iconografici utilizzati per indicare il sangue coniugano la presenza di questo elemento con la rappresentazione delle perle.

I Maya sotto l'aspetto religioso e spirituale adoravano nello Yucatan un Essere Supremo, creatore del cielo e della terra chiamato Haunab Ku, ed altre divinità, tra cui:

Itzamná: dio del Sole e del cielo, della cultura, della scienza medica, dell'agricoltura, della scrittura e del calendario

Bacab, figlio di Itzamná

Ixchel, compagna di Itzamná, dea della terra e della luna

Kukulcan o Kukumatz, vale a dire il Serpente piumato, protettore dei sacerdoti

Nel 1517 Hernandez de Cordoba sbarcò nello Yucatan e questo suo sbarco fu esiziale per le popolazioni autoctone. Lui e gli altri invasori ebbero il loro primo impatto con costruzioni in pietra. Dopo la conquista spagnola la cultura Maya iniziò a manifestare i suoi primi segni di decadenza. All'interno dello Yucatan ci furono i primi scontri con le popolazioni indigene che inflissero perdite agli europei, tra cui la morte dello stesso Hernandez de Cordoba.

Altri europei continuarono le loro azioni feroci in quelle aree. Nel 1562 il Vescovo Diego de Landa continuò in nome di Dio l'evangelizzazione e la distruzione etnica tramite omicidi, torture e distruzioni di tutto ciò che si poteva tramandare. Fu così che morirono queste civiltà ma è vero anche che tuttora la fine dei Maya rappresenta un mistero perché alcuni sostengono che i Maya in realtà si siano trasferiti in un'altra dimensione. Gli unici libri Maya che sono giunti fino a noi sono stati: il Codice Dresda, il Codice di Madrid, il Codice Grolier e il Codice di Parigi (i Codici portano i nomi delle città in cui sono conservati) e "Relaciones de las cosas de Yucatan" che è un saggio in cui Diego de Landa espone la cultura e il pensiero dei Maya nel periodo della conquista, fornendo spunti per l'interpretazione dei glifi e del calendario. Oggi gli unici discendenti originali dei Maya sono i Lacandoni. Per due secoli e mezzo i quattrocento Lacandoni hanno vissuto nella giungla del Chiapas ma oggi con i moderni mezzi di comunicazione si stanno inserendo nella cultura occidentale. Così la cultura Maya langue di nuovo. Lacandoni che attualmente vivono nella foresta del Chiapas a sud del Messico venerano rovine di monumenti costruiti dai Maya dell'epoca classica. Secondo le credenze di questi discendenti quelle rovine erano costruzioni realizzate da

esseri soprannaturali che loro chiamano k'hu, cioè *dei*. Sono cioè le case degli dei ma il nostro occhio, secondo le loro credenze, non è in grado di vederle in tutta la loro bellezza e vede solo pietre.

Oltre a venerare rovine di antichi edifici, i Lacandoni venerano anche grandi rocce in riva ai laghi e per comunicare con gli dei si servono di incensieri di terracotta. Queste usanze religiose sono le medesime utilizzate dagli antichi Maya.

Durante alcuni riti religiosi i Lacandoni dipingono il viso, la tunica e l'incensiere con l'oriana, una sostanza rosso sangue estratta dall'orellana, per richiamare i sacrifici umani praticati dagli antichi Maya nell'epoca post-classica. Per gli Lacandoni "Il sangue degli uomini è l'oriana degli dei": secondo queste credenze, agli dei piace l'odore del sangue umano.

I Lacandoni credono della fine del mondo, di **questo mondo**, di questo tempo.

Secondo il ricercatore Maurice Cotterell la profezia relativa alla fine nella nostra era deriva da un calcolo della prossima inversione del campo magnetico terrestre, prevista proprio per il 2012. Per quell'anno è previsto un avvicinamento di Venere alla Terra e ciò cagionerà un cambio vibrazionale. L'era in cui viviamo è detta anche era dei pesci e sarà seguita dall'era dell'acquario.

I Lacandoni sostengono che la fine del mondo inizierà con un'eclissi di sole che getterà la loro foresta in un buio totale. Molti Lacandoni si sono convertiti al Cristianesimo proprio perché sanno che il giorno ultimo (il xutan) sta arrivando e in quel giorno desiderano andare in cielo con Gesù.

Altre fonti sostengono che in quella data, (sempre secondo i Maya,) ci sarà un cambiamento, ma il genere umano continuerà ad esistere: le immagini catastrofiche descritte dall'Apocalisse (termine che significa nient'altro che *rivelazione*) non sarebbero altro che le proiezioni delle nostre paure, perché l'era attuale è caratterizzata dalla paura.

Alcuni studiosi affermano che la prima civiltà, quella corrispondente all'era dell'acqua, era Atlantide, che proprio dall'acqua fu distrutta. Si sostiene che Atlantide sia sprofondata a causa di uno spostamento dell'asse terrestre circa 10.500 anni fa. Platone, nel *Crizia* e nel *Timeo* parla proprio di Atlantide, un'isola che si sarebbe trovata oltre le colonne d'Ercole.

Partendo dai dialoghi di Platone, Marco Stefanelli, adattando un saggio di Marco di Nunzio, sostiene che si può presupporre che l'attuale America fu anticamente colonizzata dal popolo atlantideo, che era un popolo più evoluto di noi. È strano infatti che un popolo come i Maya, che non aveva molti anni di civilizzazione, raggiunse un così alto grado di evoluzione fino a costruire edifici sorprendenti. Lo stesso vale per gli Inca e per le altre civiltà precolombiane.

Si può notare che le opere più maestose e misteriose come la Sfinge, le Piramidi, le statue dell'Isola di Pasqua ecc. hanno tutte una certa attinenza strutturale e ci si chiede se siano state create dai supersiti di Atlantide o addirittura se le abbiano create gli extraterrestri. Qualcuno ritiene che la stessa Atlantide possa essere stata creata dagli extraterrestri. Molti autori suggeriscono invece che gli extraterrestri abbiano fornito agli egizi e ai Maya il sistema per costruire le piramidi. Maya avevano conoscenze superiori, sapevano che la forma delle cose influisce sull'energia, sapevano che vi sono lunghezze d'onda che viaggiano tra gli esseri umani e che quindi vediamo la realtà materiale solo perché la guardiamo con occhi materialistici.

Ciò è solo una minima parte dei misteri che avvolgono la civiltà Maya: non si sa né da dove siano venuti né dove siano finiti. Forse è vero che si sono trasferiti in un'altra dimensione ...!



Si presta a vasta interpretazione, la New-Age si è servita di lei
COSA E' LA SPIRITUALITA'?
 È una risposta alla società umana



(Jopi) Spiritualità è una parola complessa, vasta e a volte vana; la spiritualità non è *religiosità*, si parla di altra cosa.

Es:

- un soggetto ateo, ovvero lontano da Dio perché non lo conosce, può essere spirituale perché non è detto che il soggetto in questione sia *materiale*
- un soggetto definito religioso ovvero che crede in Dio e perciò dovrebbe sentirsi vicino a Dio, può non essere spirituale, ma soggetto *materiale*

Quindi come è ben visibile, il dittico spirituale/religioso può non essere tale e le due espressioni dell'anima possono non andare assieme.

Detto questo, il soggetto spirituale è concentrato sul sentimento del cuore, che non è emozione in quanto l'emozione risiede nel 3° chakra, mentre il sentimento del cuore evolve nel 4° chakra, che per certe Scuole Spirituali, è *sede dell'anima*.

Il soggetto spirituale non ha legami con la materia, che pur non disprezzandola, non dipende dalla medesima, ma sa misurarla ed avere con lei un rapporto di armonia, di equilibrio.

Il soggetto spirituale è aperto al sottile, all'etere, alla luce, anche se magari non è a conoscenza (in questo caso l'ateo) dei mondi spirituali.

Per quanto riguarda il soggetto cosciente della propria condizione spirituale, questo è proiettato nella sua condizione che gli muove il sentimento corrispondente, perché ne sente il beneficio persino a livello aureo. E il mondo spirituale si apre davanti a lui e gli presenta la sua scala lunga lunga, che il soggetto salirà gradino dopo gradino, confortato da percorsi che l'anima gli indicherà gradualmente.

Come si è qui illustrato, la spiritualità si presta a vasta interpretazione, il fenomeno della New-Age si è molto servito della spiritualità; sappiamo quanto è insidioso il terreno della New-Age (nuova Era) la quale si è proclamata fin da epoca remota (nata prima degli anni 40) culla delle nuove spiritualità. È esplosa in tutta la sua ampiezza negli anni sessanta con i Figli dei Fiori, la droga e la libertà di espressione fisica.

Non facciamo l'errore di incasellare *la spiritualità*, nella New-Age, che è un ricettacolo di individui che vendono la loro confusione animica, per spiritualità.

Viviamo un periodo di grandi trasformazioni, l'approccio alla spiritualità sta coinvolgendo ogni ambito dell'esistenza umana, dalla politica alla vita sociale. C'è sempre più esigenza di nuovi percorsi, la spiritualità è una risposta alla società moderna..



Principale esponente del movimento dell'arte cibernetica

JESUS RAFAEL SOTO

Le sue opere si trovano al Moma e al [Guggenheim](#), New-York.



Joanda Pietrobelli

Jesús Rafael Soto nasce a Ciudad Bolívar il 5 giugno 1923, giovane talento si iscrive all'Accademia artistica di Caracas. A studi terminati gli è offerta la possibilità di dirigere la *Escuela de Artes Plásticas*, a Maracaibo (dal 1947 al 1950). Terminata questa esperienza parte alla volta di Parigi e fa la conoscenza di Tinguely, Vasarely, Agam. Con loro organizza varie esposizioni alla Galleria Denise René e al Salon des Réalités Nouvelles. Da lì viene conosciuto in tutto il mondo.

Nel 1969, in occasione di una sua retrospettiva a Parigi costruisce il primo dei suoi "**Penetrabili**" di

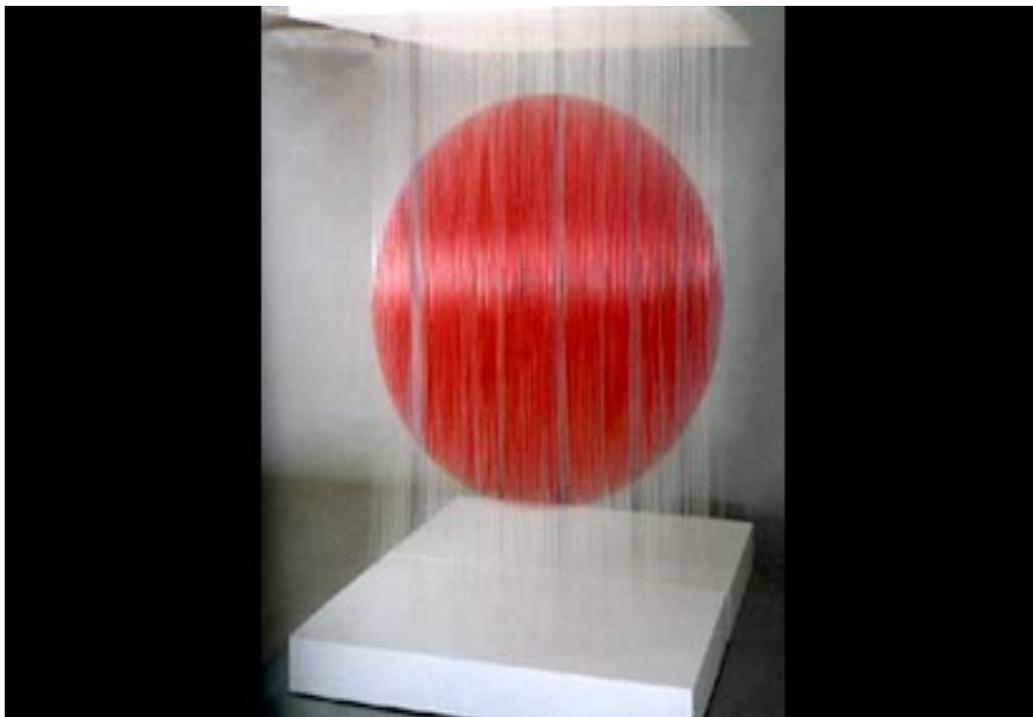
grandi dimensioni (ambienti di plastica o metallo) in cui il visitatore può penetrare.

Tra gli anni 70-90 le sue opere vengono esposte al MOMA -Museum of Modern Art e [Museo Guggenheim](#), New-York.

Nel 1973 a Ciudad Bolivar, viene inaugurato in suo onore il Museo di Arte Moderna Jeùs Soto.

Soto è particolarmente noto per le sue sculture interattive composte da tubi sottili pendenti, attraverso i quali l'osservatore è in grado di camminare. L'arte di Soto ha una caratteristica: la percezione che manda direttamente al cervello, e non all'occhio. Il cervello percepisce un'unica entità composta dal visitatore e dall'opera stessa.

Il punto di partenza è l'astrattismo puro derivato da **Mondrian**, **Malevic** e **Kandinskij**, ma egli giunge a risultati che pur mantenendo l'elaborazione di forme geometriche colorate, introducono l'uso di elementi aggiuntivi come griglie e cortine di fili o bacchette fisse o sospese e mobili se sottoposte ad un'azione esterna sempre naturale come lo spostamento d'aria. Questi elementi sovrapposti o anteposti o sottoposti creano effetti cinetici di visione e percezione della luce che trascendono l'oggetto costruito per porsi come in tutta l'arte di questo genere quale esercizio e gioco di comprensione mentale.



Soto è particolarmente noto per le sue sculture interattive composte da tubi sottili pendenti, attraverso i quali l'osservatore è in grado di camminare. L'arte di Soto ha una caratteristica: la percezione che manda direttamente al cervello, e non all'occhio. Il cervello percepisce un'unica entità composta dal visitatore e dall'opera stessa.

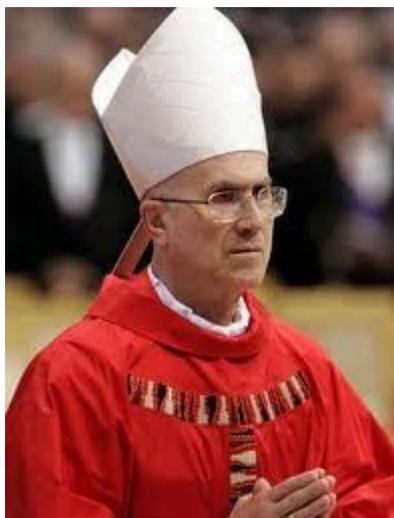
Consegna le sue spoglie mortali a Parigi -14 gennaio 2005- è sepolto al cimitero Montparnasse



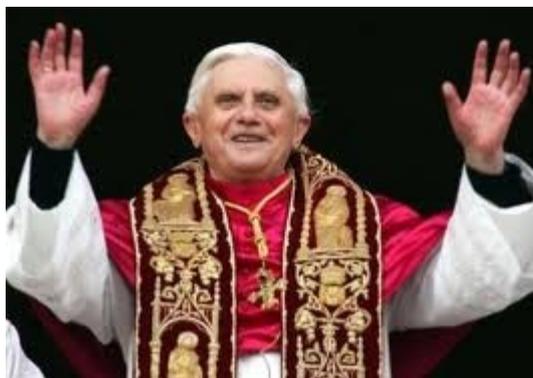
I corvi denunciano il marcio nella Santa Sede

SCANDALI IN VATICANO IL SEGRETARIO DI STATO HA TROPPO POTERE

Il Papa è debole per guidare la chiesa



Tarcisio Bertone



Benedetto XVI°

(Tgcom24) Il corvo in Vaticano, anzi “*i corvi*” stanno agendo a favore del Papa. E il loro “*piano*” è di colpire il segretario di Stato, cardinale Tarcisio Bertone. Insomma, i corvi sono “*quelli che pensano che Benedetto XVI sia troppo debole per guidare la Chiesa*”. Parola, appunto, di uno di loro, di uno di quelli che si sono messi all’opera nella Santa Sede. Operazioni che coinvolgono anche le eminenze. Ma non si può dire. E si arresta la manovalanza.

Il racconto di uno di “*loro*” viene riferito da “*Repubblica*”, dove chi ha deciso di riferire quanto sta accadendo dice: “*Ci sono i cardinali, i loro segretari personali, i monsignori e i pesci piccoli. Donne e uomini, prelati e laici. Tra i ‘corvi’ ci sono anche le Eminenze. Ma la Segreteria di Stato non può dirlo, e fa arrestare la manovalanza, ‘Paoletto’ appunto, il maggiordomo del Papa. Che non c’entra nulla se non per aver recapitato delle lettere su richiesta*”.

Chi ha fatto uscire le lettere difende il Papa

A parlare è proprio uno di quelli che hanno manovrato per la fuoriuscita di lettere segrete dalla Santa Sede. È lui che assicura: chi lo ha fatto difende il Papa. Vuole che tutti conoscano il marcio che c'è dentro la Santa Sede. Chi manovra dietro le quinte, spiega, si oppone al segretario di Stato, Tarcisio Bertone. Pensa che il Papa sia troppo debole per guidare la Chiesa. È sicuro che è questo il momento giusto per parlare.

Ma anche chi parla ha paura. Non fa nomi, ma delinea il quadro della situazione. Dice che chi ha fatto uscire i documenti dal Vaticano teme il potere eccessivo di Bertone. Ma ammette che c'è anche una pista dei soldi. *“C'è sempre una pista dei soldi -confessa-. Ci sono anche interessi economici nella Santa Sede, Nel 2009-2010 alcuni cardinali hanno cominciato a percepire una perdita di controllo centrale: un po' dai tentativi di limitare la libertà delle indagini che monsignor Carlo Maria Viganò stava svolgendo contro episodi di corruzione, un po' per il progressivo distacco del Pontefice dalle questioni interne”.*

La squadra segreta di Benedetto XVI

Il racconto continua con Viganò che si rivolge direttamente al Papa chiedendo aiuto per agire, ma il Santo Padre non ha potere perché *“questo significherebbe creare una frattura pubblica con il suo braccio destro”.* E così, *“pur di tenere unita la Chiesa sacrifica Viganò”.* È a questo punto che i cardinali colgono la debolezza del Papa e vanno a cercare protezione da Bertone. Ecco dunque che Benedetto XVI, per proteggersi, forma la sua squadra di fiducia. Sono cinque persone, tra cui una donna, che diventano i suoi agenti segreti, quelli che lo informano su chi sono gli amici e chi i nemici.

I documenti fuoriusciti sono *“lo strumento con cui si sta combattendo questa guerra. L'obiettivo primario era quello di colpire il Papa. Di fiaccarlo e convincerlo a mollare le questioni politiche ed economiche della Chiesa. Bisognava reagire”.*

Il caso di Gotti Tedeschi

Come si spiega la cacciata del presidente dello Ior, Ettore Gotti Tedeschi? *“È accaduta la stessa cosa. Eppure era vicinissimo al Papa: hanno steso insieme l'enciclica Caritas in veritate. Gotti non rispondeva a nessuno, ma lo faceva direttamente al Papa, a cui mandava anche dei memorandum per descrivere la situazione interna allo Ior. E così anche le operazioni che fallivano, come la legge antiriciclaggio o la scalata per il San Raffaele. Bertone si ingelosisce, accusa Gotti e decide di tagliargli la testa. Quando giovedì scorso il Papa ha saputo del licenziamento di Gotti, si è messo a piangere per ‘il mio amico Ettore’”.*

In pratica, continua la fonte segreta, non poteva opporsi perché si sarebbe rivelata una frattura clamorosa con Bertone. Poi, l'arresto di Paolo Gabriele, un altro colpo al Santo Padre. *“Gotti è una persona onesta -riprende la fonte-, che tace, come ha fatto anche nel mezzo dell'indagine della magistratura sullo Ior. Non è lui il corvo”.*

E padre Georg? *“Per una fazione è stato uno degli obiettivi da colpire: rappresenta l'elemento di congiunzione fra tutti i dicasteri all'interno del Vaticano e il Papa, fa da filtro, decide e consiglia il Papa”.*

Infine, il motivo.

Perché questo uomo ha parlato? *“Per far emergere la verità. Il ruolo della Chiesa è difendere il valore del Vangelo, non di accumulare potere e denaro. E quello che faccio è fatto in nome di Dio, io non ho paura”.*



L'arresto di un corvo

C'È UNA FAIDA IN VATICANO

Messori: la curia romana è un nido di vipere



(Il Giornale - Chiara Sarra) Lo scandalo che sta colpendo il Vaticano -dalla pubblicazione di documenti riservata all'allontanamento del presidente dello Ior, Ettore Gotti Tedeschi, all'arresto del maggiordomo del Papa, Paolo Gabriele- getta sullo Stato Pontificio l'ombra di faide interne. Alcune fonti parlano di una ventina di personaggi coinvolti.

Uno scenario che emerge nelle parole del confessore di Gabriele, il presunto “corvo”, secondo cui l'uomo sarebbe stato tirato in mezzo perché ha pestato i piedi a qualcuno di importante.

“Conosco Paolo da tanti anni -spiega il confessore in un'intervista a La Stampa- e se fossero dimostrate le accuse a suo carico davvero d'ora in avanti non ci sarebbe da fidarsi più di nessuno. Posso testimoniare di avere sempre trovato una persona innamorata della Chiesa, e molto devoto al Papa, prima a Giovanni Paolo II e ora a Benedetto XVI”.

Vittorio Messori, vaticanista e autore di libri “a quattro mani” con Giovanni Paolo II, rincara la dose: “La Curia romana è sempre stata un nido di vipere. Ma una volta, almeno, era la più efficiente organizzazione statale del mondo. Oggi i seminari o sono chiusi o sono semivuoti, questo zoppicare della Chiesa dipende dalla mediocrità del suo personale. La meschinità cattiva spesso contrassegna le personalità mediocri. Chi è bravo, per emergere non ha bisogno di fare le scarpe agli altri”.

Intanto Paolo Gabriele resta in una camera di sicurezza della Gendarmeria, in Vaticano. I giudici dello Stato Pontificio dovranno decidere se chiedere all'Italia di processarlo e fargli scontare la pena nel nostro Paese. Il portavoce vaticano, padre Federico Lombardi, conferma che è Paolo Gabriele, il maggiordomo del Papa, la persona *“arrestata mercoledì sera per possesso illecito di documenti riservati, rinvenuti nella sua abitazione in territorio vaticano”*. L'uomo *“rimane tuttora in stato di detenzione”*.

Al presunto *“corvo”*, che durante gli interrogatori è sempre rimasto in silenzio, si sarebbe arrivati perché alcuni documenti erano troppo riservati e non erano mai usciti dall'appartamento pontificio. Restringendo il cerchio e ispezionando la casa di Gabriele gli inquirenti sarebbero giunti alla decisione dell'arresto.

Padre Lombardi ha inoltre detto che contro il maggiordomo è stata avviata una istruttoria formale e che l'uomo *“ha nominato due avvocati di sua fiducia, abilitati ad agire presso il Tribunale vaticano, e ha avuto la possibilità di incontrarli. Essi potranno assisterlo nelle successive fasi del procedimento. Egli gode di tutte le garanzie giuridiche previste dai codici penale e di procedura penale in vigore nello Stato Vaticano”*.

“È sempre più importante costruire l'edificio della vita e il complesso delle relazioni sociali sulla roccia stabile della Parola di Dio, lasciandosi guidare dal Magistero della Chiesa”, ha ricordato Benedetto XVI in Piazza San Pietro, citando il Vangelo di Matteo: *“Cadde la pioggia, strariparono i fiumi, soffiarono i venti e si abatterono su quella casa, ma essa non cadde, perché era fondata sulla roccia”*.



MAPPA SUICIDI GOVERNO MONTI



Imprenditori che non riescono a riscuotere i loro crediti, professionisti sommersi dai debiti, operai licenziati perché manca il lavoro...i lavoratori si tolgono la vita, questo dramma che sta sfinendo l'Italia è entrato nel dibattito politico.

Ecco una mappa..per ricordare:

22 Maggio 2012. Baiano (Avellino). G. L., un piccolo imprenditore di 40 anni, in difficoltà economiche, si è tolto la vita negli uffici della sua falegnameria a Baiano. L'uomo si è sparato un colpo di fucile all'interno dell'azienda in via Calabricito.

10 Maggio 2012. Pompei (Napoli). Arcangelo Arpino, 63 anni, titolare di un'impresa edile. Si è

sparato con la sua pistola fuori dal santuario di Pompei. Nelle lettere lasciate per spiegare il gesto parla dei problemi economici della sua ditta e lancia accuse contro Equitalia.

8 maggio 2012. Cesate (Milano). Luigi Fenzi, 60 anni, titolare di un'impresa che opera nel settore delle telecomunicazioni. Si è ucciso impiccandosi a un albero nel parco. In una lettera trovata nella sua tasca, l'uomo ha motivato il gesto con le difficoltà economiche affrontate dalla sua azienda.

8 maggio 2012. San Valentino di Torio (Salerno). Un piccolo imprenditore edile, Angelo Coppola di 64 anni, si è ucciso nella sua abitazione sparandosi una fucilata al petto nella casa in via Sottosanti. Ha lasciato un biglietto: "Mi uccido per problemi economici, non ho più commesse, ho paura di quello che mi aspetta di tasse".

7 maggio 2012. Vicenza. Il titolare di un'agenzia immobiliare si è tolto la vita impiccandosi in un parco. Secondo le prime indagini della polizia, alla base del gesto anche problemi di natura economica.

6 maggio 2012. Martellago (Venezia). Federico Pierobo, 40 anni, artigiano e muratore. Si è ucciso impiccandosi con un cavo elettrico in casa propria. Tra le cause del gesto la difficoltà di pagare il mutuo.

3 maggio 2012. Volpago nel Montello (Treviso). Gianni Merlo, 52 anni, proprietario di una ditta specializzata nella realizzazione di stand fieristici. L'uomo si è impiccato nella cabina di uno dei suoi camion. La difficile situazione economica stava per fargli perdere la sua quota di proprietà della ditta.

29 aprile 2012. Marmoiada (Nuoro). G.M., 55 anni, imprenditore edile. Si è sparato un colpo con la propria pistola in una vigna che curava personalmente. La sua ditta edile aveva da poco cessato l'attività e tra i dipendenti licenziati risultano anche due figli dell'imprenditore.

24 aprile 2012. Napoli. Diego Peduto, 52 anni, agente immobiliare. Si è ucciso lanciandosi dal balcone del suo appartamento nel quartiere Vomero, all'ottavo piano. Aveva già tentato il suicidio in precedenza: alla polizia, che aveva impedito il suo gesto all'ultimo momento, raccontò la sua angoscia per le cartelle di Equitalia da cui era gravato.

21 aprile 2012. Bosa (Oristano). Giovanni N., 52 anni, muratore. Aveva già perso il lavoro diversi mesi fa, e aveva sciolto la società costituita insieme a due amici. Si è impiccato nei pressi di una casa in costruzione alla periferia del paese.

13 aprile 2012. Donnalucata (Ragusa). Vincenzo Tumino, 29 anni, imprenditore agricolo. Si è impiccato all'interno di una delle serre di cui era titolare. Il cadavere è stato ritrovato dal padre. L'uomo negli ultimi tempi era apparso depresso per le scarse prospettive della sua attività.

13 aprile 2012. Sesto Fiorentino (Firenze). Giuliano V, ex manager di 42 anni, si è ucciso

lanciandosi sotto un treno merci. Quattro mesi fa aveva perso il suo impiego in una azienda del settore del marmo in Garfagnana. Caduto in depressione, aveva provato ad avviare una nuova attività, ma senza fortuna.

12 aprile 2012. Altivole (Treviso). Paolo Tonin, 53 anni, imprenditore agricolo, si è impiccato nella sua azienda. Secondo i familiari, il suicidio è da collegare alla difficile situazione economica in cui versava l'impresa.

10 aprile 2012. Grumolo delle Abbadesse (Vicenza). Un'operaia di 51 anni, moglie di un imprenditore edile, si è uccisa di notte impiccandosi a un'altalena del giardino di casa. Secondo il marito, la donna era molto preoccupata per la crisi e per le difficoltà economiche dell'impresa familiare.

9 aprile 2012. Valtiberina (Arezzo). Imprenditore di 27 anni, titolare di una ditta occupata nel taglio di alberi. Si è ucciso nel bosco, collegando il gas di scarico all'abitacolo dell'auto. Familiari e compaesani raccontano che era ossessionato dai debiti, e che aveva appena ricevuto una cartella fiscale per circa 50.000 euro.



Il Premier sbaglia di continuo e l'Italia è in ginocchio

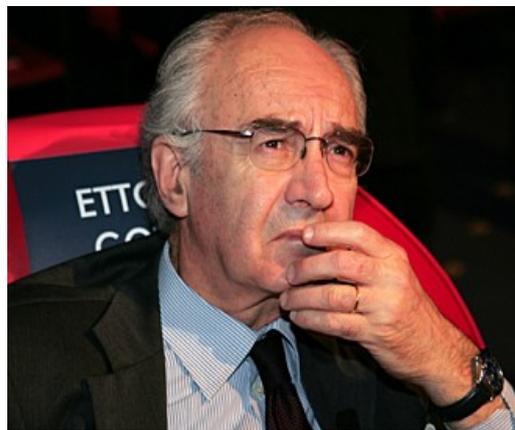
GLI ERRORI DI MONTI

LE PAURE DI GOTTI TEDESCHI

Il banchiere del Papa cacciato e diffamato dai potenti del Vaticano



Il premier Monti



Gotti Tedeschi ex presidente dello IOR

di

Giulio Maria Scozzaro

Dal Vangelo secondo Marco (Mc 12,35-37)

In quel tempo, insegnando nel tempio, Gesù diceva: «Come mai gli scribi dicono che il Cristo è figlio di Davide? Disse infatti Davide stesso, mosso dallo Spirito Santo: “Disse il Signore al mio Signore: Siedi alla mia destra, finché io ponga i tuoi nemici sotto i tuoi piedi”. Davide stesso lo chiama Signore: da dove risulta che è suo figlio?». E la folla numerosa lo ascoltava volentieri. Parola del Signore

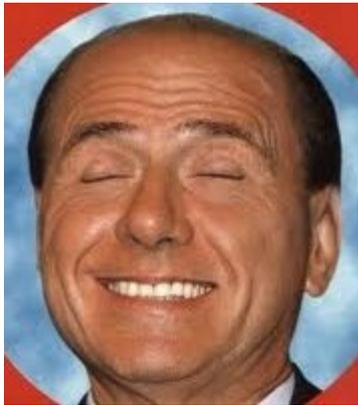
Commento

In questi giorni molti fatti inquietano e aprono squarci su vicende che già conoscevamo come pericolose, ma ci prospettano eventi più oscuri e dannosi per la Fede e l'economia familiare.

Arriverà il momento in cui si aprirà il sipario per rappresentare la società civile e cattolica nella sua reale identità.

Inizio dall'aspetto meno inquietante ma che mette i brividi... Due quotidiani tra i più importanti d'Europa affermano che Monti sta commettendo un errore dietro l'altro e che continuando così metterà gli italiani in ginocchio. Questa era la notizia meno inquietante... ma continuo. Il *Corriere della Sera* che appoggiava Monti, scrive in prima pagina: "Monti la direzione è sbagliata, l'Italia ha bisogno di altro", mentre il *Financial Times* londinese esce fuori dall'ambiguità e scrive: "Italia governata da burocrati che pensano solo all'Europa".

Poi si viene a sapere che l'Italia è stata superata da India e Brasile e che la nostra industria va a fondo. C'è altro ancora. Sempre i più quotati quotidiani scrivono che il premier Monti lavorava per Moody's, cioè per il nemico e che dietro il ko dell'Italia che ha mandato via Berlusconi c'è proprio Mario Monti. Moody's Corporation è una società con base a New York che esegue ricerche finanziarie ed analisi sulle attività di imprese commerciali e statali. Una sua valutazione condiziona la finanza perché è chiamata a esprimere giudizi di redimibilità (un prestito che può essere rimborsato o riscattato).



Silvio Berlusconi



Moody's Corporation

Si può accusare Berlusconi ancora oggi delle sue fissazioni sessuali e spesso della sua spiritosaggine, ma non ci aveva venduto alle banche e non avrebbe permesso che gli italiani vivessero una situazione così crudele. Ma Berlusconi ha sciupato le occasioni per cambiare l'Italia, certamente non agevolato da alcuni che invece dell'Italia amano smisuratamente il proprio Io e gli spaghetti alla bolognese.

È una grande amarezza per le occasioni perdute negli ultimi 15 anni per cambiare l'Italia, sono stati sprecati i migliori tempi per trasformare molte cose che non vanno affatto bene, e non lo scrivo perché si trattava di Berlusconi, scriverei le stesse parole se si fosse trattato di altri politici di centro o di sinistra e di qualsiasi area politica intenzionati a salvare l'Italia con le adeguate riforme. Non mi interessa il nome, ma l'uomo che ama e vuole salvare con lealtà l'Italia. E che sia interessato sinceramente ai valori cristiani.

Ci sono anche le parole crude e preoccupanti di un quotidiano che dobbiamo leggere: «Secondo il rapporto steso dal Censis, il 75% degli europei ritiene che a Bruxelles la propria voce non conti nulla. In Italia le cose non vanno certo meglio: il 77% degli italiani è convinto di non avere sovranità neppure nel proprio Paese. Quello che viene denunciato dai più è un senso di impotenza sempre più marcato rispetto ai processi decisionali. Che sia il parlamento o l'eurogruppo, il premier o il capo dello Stato non importa. Gli italiani hanno sfiduciato la politica, anche quella fatta dai tecnici. Una sfiducia che sta contagiando qualsiasi istituzione. Dalle Camere alle banche, dalla finanza alle università. Insomma, si fa sempre più ampio il gap tra le opinioni della gente comune e le decisioni dei leader politici. Per centocinquanta anni siamo stati abituati all'idea che la

sovranità sia nelle mani nello Stato e, quindi, nella politica che lo gestisce ai vari livelli, ma adesso la maggior parte degli italiani non riconosce più questa sovranità. Chi esercita, dunque, il potere reale? Milioni di italiani sostengono che siamo nelle mani dell'Unione europea, in quelle dei mercati finanziari internazionali e in quelle degli organismi sovranazionali. Avanza quindi il timore di un "grande fratello" che decide al posto della politica, che sovrasta le istituzioni nazionali e che rende impotenti il corpo elettorale. Insomma, cittadini senza sovranità. Da qui l'exploit dell'antipolitica e dei partiti antisistema».

A tutto questo si somma una dichiarazione di Monti [“Ho perso l'appoggio dei poteri forti”](#). Ma se loro lo hanno messo lì?



Benedetto XI

Poi c'è una situazione davvero inquietante ed arriva dalle dichiarazioni dell'ex presidente dello IOR, la banca vaticana, licenziato in modo maldestro e con una modalità poco cattolica, arrivando a pubblicare un documento diffamatorio contro lui, Ettore Gotti Tedeschi. Improvvisamente non è stato ritenuto più capace... Ma è uno dei più bravi banchieri italiani e per la stesura dell'enciclica *“Caritas in veritate”*, il Papa Benedetto XVI, in particolare per la sezione riguardante la crisi economica, si è avvalso della sua collaborazione.

Questo importante banchiere ed amico intimo del Papa ha confidato agli amici che temeva di essere ucciso proprio mentre lavorava all'interno del Vaticano. I giochi di potere per gestire l'immenso patrimonio economico sono molto pericolosi. Per questo aveva preparato -come polizza sulla vita- un memoriale sui segreti dello IOR. L'ex presidente della banca vaticana, dal settembre 2009 al maggio 2012, aveva consegnato un paio di esemplari del dossier agli amici più fidati, con una annotazione a voce: *“Se mi ammazzano, qui dentro c'è la ragione della mia morte”*. All'amico *Giuseppe Orsi presidente di Finmeccanica aveva confidato di avere scoperto in Vaticano cose di cui aver paura*. Ed è stato cacciato improvvisamente e senza una chiara motivazione.

Conoscere questi aspetti ci permette di capire meglio l'agonia che sta patendo la Chiesa e la posizione che dovremo assumere nei momenti di sconvolgimento dottrinale. Perché se Benedetto XVI pubblicamente ha detto che i Cardinali e i Vescovi si sbranano e si mordono a vicenda, arriverà il tempo della conoscenza pubblica di queste guerre intestine. E noi dovremo essere pronti per seguire il Vangelo storico di Gesù e non l'inganno di chi manovra contro Gesù e la sua Chiesa.

Scrivo questo perché dobbiamo aiutare il Papato e la Chiesa, la conoscenza di questi fatti ci rende più attenti ed impegnati nella preghiera. (www.gesuemaria.it)



L'avvenimento registrato in Argentina,
il latte è per neonati privi della bevanda materna

ROSITA LA PRIMA MUCCA CLONATA AL MONDO PRODUCE LATTE UMANO

La notizia di questi tempi è stata resa nota da scienziati argentini



BUENOS AIRES - Dopo oltre due mesi di prove e tentativi, '**Rosita**', la mucca **clonata** poco più di un anno fa da scienziati argentini, ha cominciato a produrre **latte** simile a quello **materno**. Lo hanno reso noto in un comunicato i ricercatori dell'Università Nazionale di San Martin (**Unsam**) e dell'Istituto Nazionale di Tecnologia Agrozootecnica (**Inta**), ricordando che sono riusciti ad inserire nel Dna della mucca «i due geni umani che producono la lattoferrina e la lisozima in un solo sito del genoma bovino, affinché si esprimessero solo nella glandola mammaria». I media locali specificano che 'Rosita' è il primo bovino «doppiamente transgenico» del mondo. Il ricercatore German Kaiser, del gruppo di biotecnologia della riproduzione dell'Inta, ha precisato in merito che «non si punta a sostituire il legame madre-figlio durante l'allattamento, ma che tale latte è destinato ai neonati che, per i più diversi motivi, non hanno accesso a quello delle madri»



All'ultimo minuto

ALESSANDRO MAGNO



Sul punto di morte Alessandro Magno convocò i suoi generali e dettò loro le sue ultime tre volontà:

- 1 – Che la sua bara fosse trasportata sulle spalle dai medici del tempo.
- 2 – Che i tesori che aveva conquistato (oro, gioielli e quanto altro) fossero sparsi sulla strada verso la tomba.
- 3 – Che le sue mani fossero lasciate penzolare fuori dalla bara alla vista di tutti.

Uno dei generali, perplesso per le insolite *volontà*, chiese ad Alessandro quale fosse il motivo!

Alessandro Magno rispose:

- 1 – Voglio che siano proprio i medici a trasportare il mio feretro per dimostrare che non hanno potere di guarigione davanti alla morte.
- 2 – Voglio il suolo ricoperto dai miei tesori per ricordare che i beni materiali qui conquistati, qui restano.
- 3 – Voglio le mie mani al vento, perché la gente veda che veniamo a mani vuote e a mani vuote andiamo via.





Lily sulla Luna

Riflessioni sulla vita applicata alla pasticceria



di Elisa Benvenuti

*“I'm frightened by what I see
But somehow I know
That there's much more to come
Immobilized by my fear
And soon to be
Blinded by tears
I can stop the pain
If I will it all away”*

Sono spaventata da quello che vedo
Ma in qualche modo so
Che c'è altro che deve venire
Immobilizzata dalla mia paura
E presto
Accecata dalle lacrime
Posso fermare il dolore
Se lo voglio

[da *Whisperers* degli Evanescence]

Io sono speciale.

Ognuno di noi dovrebbe dirselo almeno una volta al giorno.

Ognuno di noi dovrebbe sentirselo ripetere almeno una volta al giorno.

Quando avrò un figlio glielo sussurrerò al mattino, baciandolo sul naso: “Buongiorno tesoro, tu sei speciale”.

Credo sia insito nel tessuto stesso della società il desiderio di emergere dalla massa e, nel contempo, la spinta contraria ad omologarsi ad essa. Perché solo così possiamo far parte di qualcosa, annuendo obbedienti senza contrariare l'Ordine Costituito, stizzoso e rigido come un disturbo ossessivo-compulsivo.

C'è una strana sicurezza nel non doversi fermare a pensare, nel lasciare che regole e consuetudini ci conducano per mano. È una leggera assenza da se stessi, un sospiro di sollievo che ci libera dal dover decidere e rischiare. In qualche modo, ciò che gli altri vogliono, si aspettano, pretendono da noi diventa lo *scafandro* che ci impedisce di guardare troppo in profondità dentro di noi.

In pratica, viviamo nell'illusione della perfezione. C'è qualcosa durante la crescita, forse una

vitamina impazzita dentro ai vasi sanguigni, che convince il nostro cervello che ogni persona, situazione o pensiero deve essere perfetto; è la credenza errata che il mondo sia diviso in una realtà dicotomica: giusto e sbagliato, bello e brutto, genio o stupido, e così via.

L'illusione della perfezione mi ha fatto sentire per anni come se dovessi incarnarmi in quei piccoli dolcetti da thè: un po' come i biscotti alla vaniglia, delicati e sobri, piccoli e deliziosi. Non esagerano, non disturbano, non ti aggrediscono con una forma animalesca incomprensibile o con spezie che pizzicano il palato. Non ti deludono e puoi essere certo che sono esattamente ciò che ci vuole in qualsiasi momento della giornata.

Basta sovrintendere alla loro nascita per dargli la forma desiderata e far attenzione che nulla disturbi lo zucchero e il burro mentre si amalgamano, senza che neanche un grumo dubbioso si frapponga tra loro. Poi si aggiunge l'uovo, la farina, un pizzico di sale, il lievito e mezza fiala di essenza di vaniglia.

Impastare con le dita è fondamentale per amalgamare il tutto e dare la forma desiderata. Il composto deve essere morbido e malleabile, un po' come mi sento a volte, quando cercano di farmi essere come non sono perché altrimenti non piacerei.

Per fortuna esiste il mattarello per domare la pasta ribelle: così basta stenderla (5 mm circa) e con le formine creare dei piccoli dolcetti che adagiare con delicatezza sulla carta da forno in una teglia.

Infine, cuocerli per 5-7 minuti a 180 gradi e *il gioco vien*.

Purtroppo Mary Poppins, e il suo *poco di zucchero* con cui spolverare i biscottini, non basta a mandar giù la pillola. Però, sinceramente, non vi siete mai sentiti come i biscotti alla vaniglia?

Credo che mi piacerebbe chiedere a queste piccole e dolci creature cosa ne pensano quando vengono modellate, tirate, separate, tagliuzzate e bruciacchiate per essere perfette sopra un piattino da thè.



Il problema è che la perfezione non esiste. Ma nella corsa per raggiungerla ci perdiamo le sfumature più belle della vita, come la piccola ruga d'espressione che attraversa la fronte di mia madre quando è triste. Quella ruga non è perfetta, ma è un'intero mondo.

Mi guardo intorno e non vedo altro che una ricerca spasmodica di una vita perfetta, un corpo perfetto, un'esistenza perfetta. Eppure non siamo mai noi a vederla perfetta, ma è ciò che gli altri pensano di noi a darci la misura di quanto siamo vicini alla perfezione.

Se ci fermassimo un attimo a riflettere, ci accorgeremmo che questa ricerca compulsiva succede fuori da noi, negli occhi di chi guarda, nelle vite degli altri che desideriamo vivere, nei sogni realizzati che noi non riusciamo ad avere.

“Qualche volta bisogna stare attenti anche a chi ci vuol bene”

[da *La vita accanto* di Mariapia Veladiano]

Siamo così presi dal far felici gli altri che spesso ci scordiamo di ciò che fa felici noi. Balliamo come burattini, concentrati a non deludere le aspettative, e solo troppo tardi ci rendiamo conto che

abbiamo perso così tanto tempo ad essere forma, da aver tralasciato la vitale e pulsante sostanza.

Così non siamo noi, ma il prodotto di qualcun'altro, le idee di qualcun'altro, la vita di qualcun'altro. Non siamo speciali.

Diventiamo speciali. Perché siamo bravi bambini e tutti ci vogliono bene, perché ci fidanziamo/ sposiamo/ figliamo nei tempi giudicati accettabili per il resto del mondo, neanche esistesse un fantomatico manuale che prescrive il ritmo con cui amare; corriamo verso un lavoro prestigioso ma odiato, solo perché la scritta *Dott.* prima del cognome ci fa sentire importanti.

E intanto lo scafandro s'ispessisce, ci costringe dentro e stritola lentamente qualsiasi avvisaglia di ribellione. Abbiamo tutto e non siamo niente, perché siamo troppo impegnati a correre per non scontentare nessuno, senza mai fare un pit stop riflessivo.

Chi voglio essere? Cosa mi serve per essere felice? Per quale motivo sto andando in questa direzione? Ma soprattutto: è questo ciò che voglio?

Forse se ci fermassimo un attimo, uno solo, e guardassimo il groviglio di emozioni soffocate e insoddisfazione che ci aggredisce l'anima...forse allora...

La parte più difficile è scontrarsi con il disco rotto del "ma gli altri fanno così" e lasciarsi scivolare addosso quello sguardo compassionevole di chi è convinto di essere migliore.

Fa male, fa soffrire. Ci fa sentire soli. A volte ci fa apparire diversi.

Beh, lo volete sapere un grande segreto?

Siamo tutti diversi. Non troverete mai due persone uguali in tutto e per tutto, perché ci sarà sempre quel particolare, quel pensiero, quell'abitudine che fa la differenza.

In fondo, dove sarebbe il divertimento nel relazionarsi con una persona identica a noi? Sapremmo già su che riflette, come si comporterà, cosa sta per dire; perché sarà indubbiamente la cosa giusta. Quella perfetta.

Non mi piace la perfezione, è noiosa, poco intelligente e altezzosa. In più presuppone la fine di qualsiasi miglioramento e questo è inconcepibile: in ogni respiro della vita c'è margine di miglioramento o la nostra esistenza perderebbe senso.

Dovremmo tornare ad essere sostanza.

Dovremmo insegnare alle nostre figlie che essere sottopeso a 7 anni non ci rende belle. Dovremmo insegnare che c'è un tempo per ogni cosa, ma è il nostro tempo, quello che dettiamo noi.

Dovremmo imparare ad ascoltarci, non solo a sentirci. Ma soprattutto dovremmo imparare a conoscerci, perché solo in questo modo potremmo prendere i fili annodati della vita e capire come intrecciarli in un futuro migliore, che sia solo nostro.

“La vita non è un oggetto prezioso da custodire nel orso degli anni. Spesso ci arriva tra le mani già sbrecciata e non sempre ci vengono forniti i pezzi con cui ripararla. Qualche volta bisogna tenercela rotta. Qualche volta invece si può costruire insieme quello che manca. Ma la vita sta davanti, dietro, sopra e dentro di noi. C'è anche se ti scansi e chiudi gli occhi e stringi i pugni.”

[da *La vita accanto* di Mariapia Veladiano]



Rebecca è nata irrimediabilmente brutta. Sua madre dopo il parto non l'ha mai presa in braccio e si è sigillata in se stessa. Suo padre ha lasciato che accadesse. A prendersi cura di lei, la bella e impetuosa zia Erminia, il cui affetto nasconde però qualcosa di tremendo. E la tata Maddalena, saggia e piangente, che la ama con la forza di un bisogno. Ma Rebecca ha mani perfette e talento per il pianoforte. L'incontro con la «vecchia signora» De Lellis, celebre musicista da anni isolata in casa, offre a Rebecca uno sguardo nuovo sulla storia di dolore che segna la sua famiglia, ma anche la grazia di una vita possibile. La vita accanto racconta la nostra inettitudine alla vita, da cui solo le passioni possono riscattarci. Con una scrittura limpida e colta. Con personaggi buffi e veri, memorabili. Con la sapiente levità di una favola.

Ingredienti per i biscotti alla vaniglia: 250 g di farina 00 - 100 g di zucchero - 50 g di burro - 1 pizzico di sale - 1 uovo - mezza bustina di lievito per dolci - mezza fiala di essenza di vaniglia o 1 bustina di vanillina - zucchero vanigliato (per guarnire)