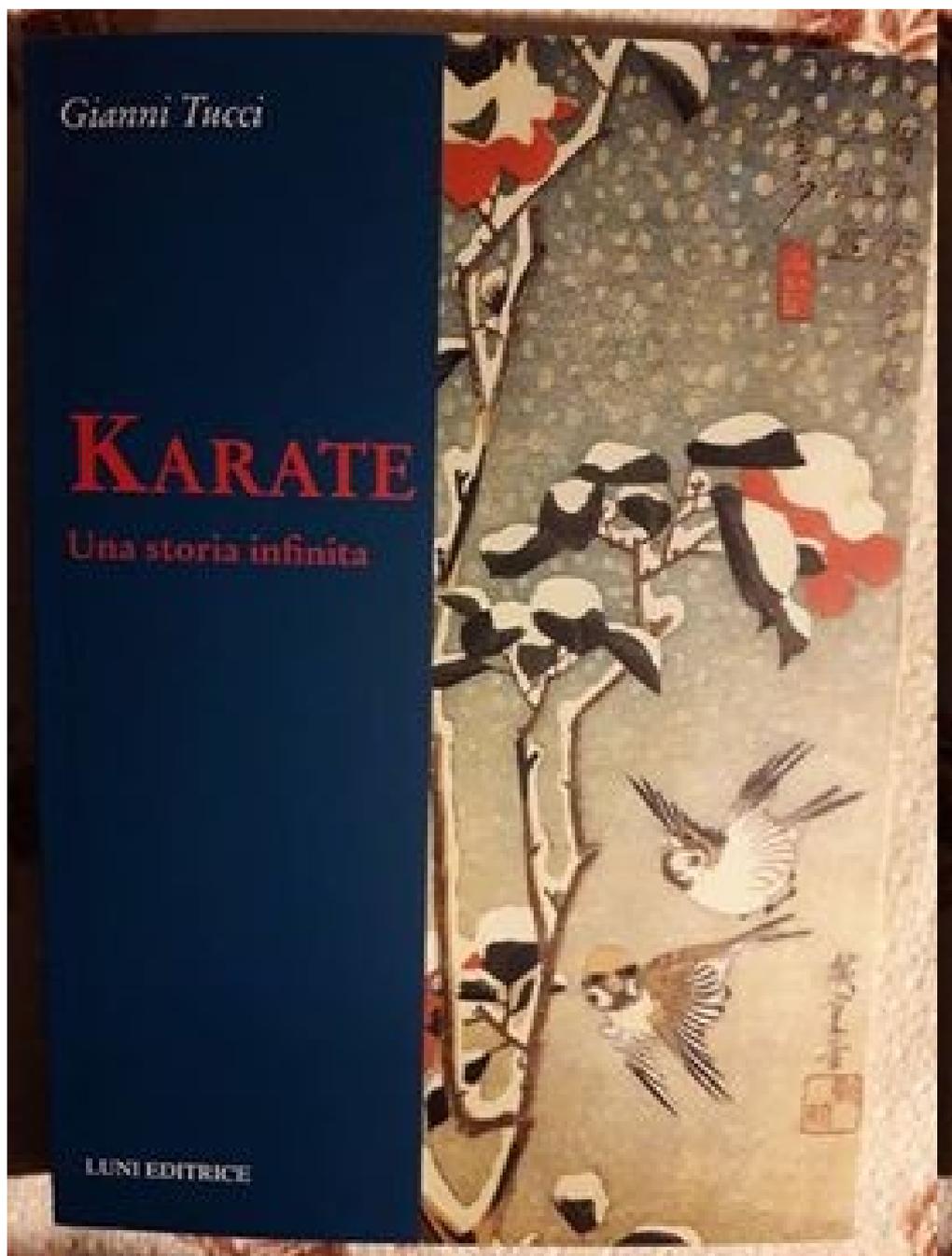


Giornale del Reiki

Trimestrale di cultura olistica – Gennaio/Marzo 2019



Noi



Cristina Pietrobelli

Cris – la mente che non mente. Il cuore dell'universo che batte e non mette di mezzo.

La parola senza suono che si fa udire chiara. Consigliera spirituale. Messaggera consapevole. Luce nella vita di chi segue.



Jolanda Pietrobelli iscrittasi all'Ordine Giornalisti Pubblicisti nel 1974, proviene dalla Scuola di Giornalismo di Urbino conclusa con una tesi su Picasso. E' autrice di numerose monografie sull'arte contemporanea. ha diretto per quindici anni la collana della galleria pisana il Prato dei Miracoli. 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>. Ha ricevuto l'attivazione al livello master nel metodo <Tiger Reiki> l'attivazione al livello master nel metodo <chi-ball- orb of life>, l'attivazione a <Universal Reiki>. E' Deeksha Giver. Si occupa di Arte e di Discipline Olistiche. Ha fondato la Casa editrice CristinAPIetrobelli.



Gianni Tucci Dopo aver iniziato la sua formazione nelle arti marziali nel 1959 col Judo, nel quale ha conseguito il grado di I Dan, 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. Nel Novembre 2017 è diventato Diksha Giver.

In copertina: Karate una storia infinita

Chiunque è libero di collaborare con testi, foto e quanto altro, fornendo il materiale alla redazione, al seguente indirizzo di posta elettronica:

cristinapietrobelli@gmail.com purché sia in sintonia con la linea del giornale.

È chiaro che gli autori sono responsabili dei propri scritti.

Trimestrale di cultura olistica **.3° anno**

Giornale del Reiki Gennaio/ Marzo 2019 è scaricabile in pdf gratuitamente dal sito www.libreriacristinapietrobelli.it

sommario

| | |
|---|----|
| gianni tucci: karate una storia infinita | 10 |
| reiki sciamanico | 13 |
| michael harner: la via dello sciamano | 15 |
| marco milione reiki sistema usui di guarigione naturale | 17 |
| la triplice griglia | 22 |
| jolanda pietrobelli: farfalle nell'anima | 27 |
| esoterismo cristiano | 29 |
| giuditta dembech si racconta | 32 |
| i pericoli della meditazione | 54 |
| cervello: la salute passa dalla nostra testa | 56 |
| microbiota e microbioma | 59 |
| eckhart mistico tedesco e teologo cristiano | 69 |
| chakra dhyana e la kundalini | 76 |
| sankalpa l'intenzione nella meditazione | 80 |

Dal 1980

Kosmos Club



ARTI MARZIALI – DISCIPLINE OLISTICHE

D.T. Prof. Gianni Tucci

Maestro di Arti Marziali

Reiki Master Diksha Giver

Via Puccini 9/A Ghezzano (PI) 347.1672829

www.kosmosclub.it gianni.tucci@kosmosclub.it

Corsi per adulti e bambini

Karate- Judo- Ju Jitsu- Aikido- Iaido- Taekwondo- Muay Thai- Jeet Kune Do- Krav Maga- Kick Boxing- Scuola di Pugilato- Tai Ji Quan- Qi Gong- Reiki Tradizionale- Reiki Sciamanico- Ilahinoor- Tamburo Sciamanico- Diksha- Tiger Reiki- Bodi Building- Attività Fisica Adattata (A.F.A):



Gianni Tucci



Scuola Superiore di Naturopatia

Sede legale e operativa Sede aule e laboratori

Via Pascoli, 67 – Cascina (PI)

Recapiti

Tel. e FAX +39.050.702631

Cell. 351.9787060 -351.9927678

E-mail: info@a-bei.it – segreteria@a-bei.it

Cecina: Referente Barbara Tovani – cell.340.9174302



Benessere fisico
Crescita Personale
Problem Solving

Via Venezia presso Galleria Aringhieri, 56038 Ponsacco PI
Tel. 0587. 932851
Mobile 3470956885

<http://www.associazioneloha.org/>

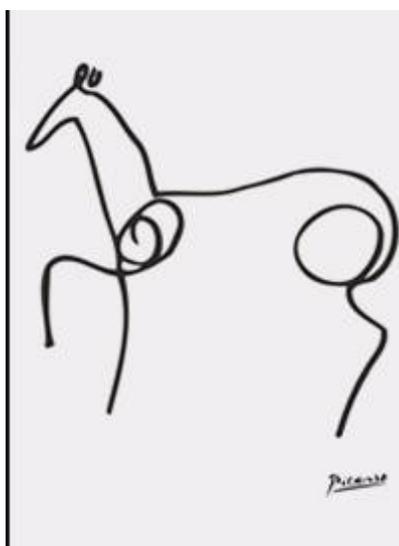
info@associazioneloha.org

Presidente Elena Diforti

Vice Presidente Lorenza Vercelli

I CAVALIERI DELL'ARMONIA
ASS.NE NO PROFIT
centro studi discipline olistiche e arti
per il benessere interiore e spirituale

Presidente: Brunella Pasqualetti



Sede: Via Olbia N°6- Pisa
e-mail:pasqualetti.brunella@libero.it

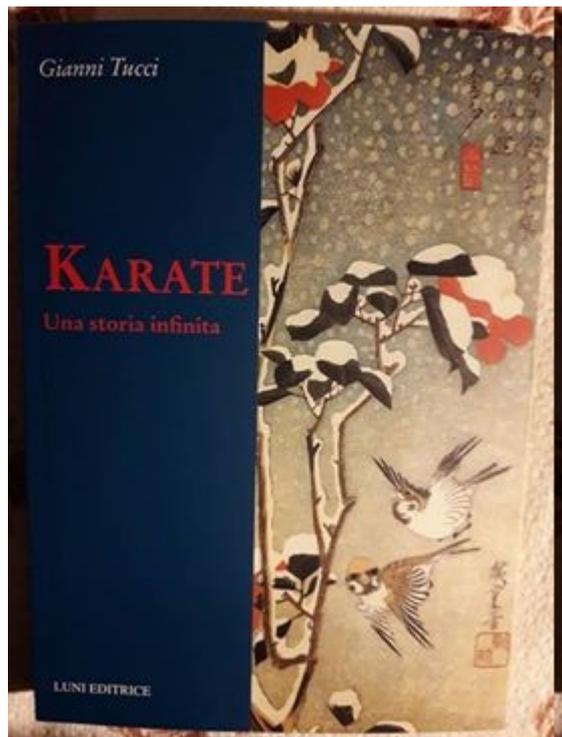


L'ultimo libro del maestro proposto da Luni Editrice

GIANNI TUCCI:

KARATE UNA STORIA INFINITA

Indica la strada al praticante e al lettore più esigente di
cosa sia “vivere” il karate



Gianni Tucci è un maestro eclettico di arti marziali. La sua preparazione universitaria legata alla pratica con i più grandi maestri di Karate e i contatti con le più grandi persone che hanno animato il mondo delle discipline orientali si sono condensate in questo volume che racchiude le esperienze, le riflessioni e gli spunti di una vita intera passata a studiare e ricercare.

Vengono presentati e raccontati con dovizia di particolari i più importanti stili di karate al mondo, con la penna di chi non solo li ha praticati e insegnati ma ha conosciuto i maestri caposcuola che gli hanno trasmesso direttamente non solo il sapere e le corrette indicazioni per la pratica, ma quella impalpabile sensazione del “vivere” fianco a fianco nella pratica che solo la lunga frequentazione può dare.

Il titolo del volume indica la strada al praticante e al lettore più esigente di cosa sia “vivere” il karate. l'autore insiste molte volte nel corso del testo sulla profonda differenza che sussiste tra il *budo* e lo sport, in sostanza tra una pratica tradizionale

che porta alla conoscenza e una pratica, diciamo più “occidentale” che invece porta a vincere una medaglia.

Un volume che raccoglie le esperienze di una vita presentate con la precisione e la modestia insite nell’animo del grande maestro.

Note biografiche

Gianni Tucci, professore ordinario di matematica applicata, dopo aver iniziato la sua formazione nelle arti marziali nel lontano 1959 col Judo, nel quale ha conseguito il grado di I Dan, si è dedicato allo studio del Karate Shotokan sotto la direzione del M° Naotoshi Goto, proseguendone successivamente la pratica e perfezionandosi sotto l'egida dei migliori Maestri in Italia e all'estero; fra di essi possiamo citare Hiroshi Shirai, Tetsuji Murakami, Henry Plée, Masaru Miura e Roland Habersetzer.

Oltre allo Shotokan, il M° Tucci ha praticato altre scuole di Karate a contatto pieno e non, assieme a stili meno noti come il Nanbudo Sankukai con il M° Yoshinao Nanbu e il M° Sergio MorStabilini; ha poi studiato le basi del Karate Shotokai, Ashiara, Shito Ryu e Koshiki Ryu, non disdegnando di dedicarsi al karate Uechi Ryu e lo Shidokan del maestro Yoshiji Soeno, riuscendo inoltre a studiare il lavoro di alcuni antichi stili di Okinawa (Tode). A parte il Karate, il M° Tucci ha praticato anche il Kung Fu Wu Shu stile Nan Quan (Guandong- Xiajiaquan), il Tai ji Quan e il Qi Gong (discipline nelle quali vanta un'esperienza quarantennale) con Sifu Weng Jiang e il Ju Jitsu (WJJF – WJJKO), di cui detiene la qualifica di Istruttore.

Egli è inoltre istruttore di Kali, Eskrima, Arnis de Mano (I.S.A.M.), istruttore di Pesistica e Cultura fisica (F.I.PE - CONI), di Warm-up Dance (U.I.S.P.), ginnastica metodo Pilates e di Attività Fisica Adattata (AFA). Il prof. Tucci, nominato Accademico dello Sport nel 1983 dirige, oltre all' ASD Kosmos Club, anche l'attività dell'Associazione Reikija Toscani Usui (A.R.T.U.), da lui fondata nel 2000; cintura nera 6° Dan FIJLKAM, dal 2014 detiene il grado di 7° Dan, conferitogli dalla WTKA (World Traditional Karate Association).

Nel corso della sua lunga carriera marziale, il M° Tucci ha avuto modo di tenere dai primi anni '80, numerose conferenze sugli argomenti studiati, spaziando dalle arti marziali, alle tecniche di longevità e di riequilibrio energetico.

Tra le tante vale la pena ricordare le numerose partecipazioni alla Rassegna Nazionale "Tra sogno, magia e benessere". 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, Qi Gong e Reiki. Il suo costante impegno in questo ambito specifico, lo ha portato alla fondazione dell'Associazione Reikija Toscana Usui, e al successivo interesse per la nutrizione e le terapie bionaturali.



Bibliografia

Il prof. Tucci è noto in Italia e all'estero, oltre che per le sue capacità tecniche, anche per la ragguardevole produzione editoriale, parte della quale è anche raccolta in molte Biblioteche italiane.

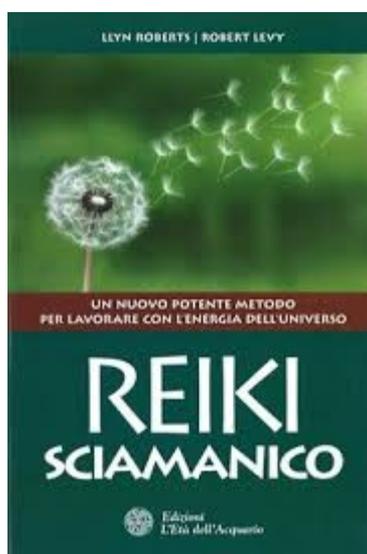
Un bene, considerando il fatto che buona parte dei libri scritti dal M° Tucci è ormai irreperibile sul mercato. Ha iniziato nel 1977 pubblicando il libro “ Karate Katas Shotokan: da cintura bianca a cintura nera”, per i tipi della Sperling & Kupfer (cinque ristampe), proseguendo poi con i testi “Tambo Karate “ (1981) e “ Tai chi chuan: la danza del guerriero “ (1986), anch'essi pubblicati da Sperling & Kupfer.

Per le edizioni Mediterranee ha dato alle stampe : “ Ninja 1 - segreti, storia e leggenda “ (pubblicato nel 1990); “ Ninja 2 - stelle, catene e pugnali “ (1990); “ Il libro completo dello Shiwari”(1997) e “Combattimento col coltello (Knife fighting) “ (2005).

Nel mese di maggio 2008 ha pubblicato, presso Cristina Pietrobelli Editore, l'ultima fatica editoriale in ambito marziale, dal titolo "Key stick combat". Nel 2010, sempre per i tipi Cristina Pietrobelli Editore è infine uscito il suo nono libro: “ REIKI – un percorso tra scienza storia e leggenda”.

Un nuovo potente metodo per lavorare con l'energia
dell'universo

REIKI SCIAMANICO:
LLYN ROBERTS – ROBERT LEVI
edizioni L'età dell'Acquario



In Reiki Sciamanico, la visione del mondo incontra il Reiki, dando vita a una forma di trattamento spirituale ed energetico di straordinaria efficacia. Gli autori di questolibro, dopo una breve introduzione dedicata allo sciamanismo e al Reiki, ai loro punti di contatto e al modo in cui si compenetrano, ci guidano alla scoperta delle enormi potenzialità di guarigione che scaturiscono dal loro incontro.

Attraverso la presentazione di ambiti di applicazione e di casi concreti e la descrizione di modalità di intervento e di pratiche, il lettore verrà guidato nella comprensione del Reiki sciamanico. Imparerà a viaggiare nel tempo per evitare la frammentazione dell'anima, provocata da traumi del passato, a eliminare le interferenze nocive per la salute, a immedesimarsi con l'energia vitale dell'universo, gli spiriti guida e gli animali totem, a praticare la guarigione a distanza e a sfruttare il potere terapeutico degli elementi.

Arricchiscono il libro utili suggerimenti per la creazione di uno spazio sacro personale nel quale operare la guarigione e per la conduzione di un cerchio terapeutico.

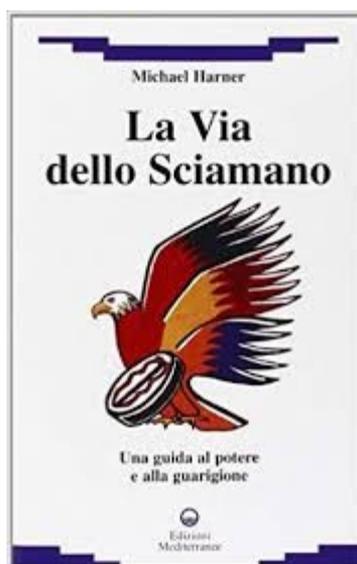
Due brevi note sugli autori:

Llyn Roberts pratica Reiki Usui dal 1989 e insegna Reiki Sciamanico dal 1996. ha vissuto a lungo tra gli sciamani andini e dell'Amazzonia delle steppe asiatiche e della Siberia. Insegna all'Omega Institute for Holistic Studies, vicino New York.

Robert Levy si è formato nella tradizione del Reiki Usui prima di dedicarsi alla guarigione sciamanica e al Reiki non tradizionale. Ha vissuto a lungo tra gli sciamani del Brasile del Perù e dell'Equador.

Una via al potere e alla guarigione
**MICHAEL HARNER: LA VIA DELLO
SCIAMANO**

La prima edizione risale al 1994...
e continuano le ristampe



Gli sciamani o <uomini medicina> o <medici stregoni> sono i custodi di un eccezionale corpo di antiche tecniche che usano per ottenere e mantenere benessere e salute per se stessi e per i membri delle loro comunità.

Harner scrive nella sua introduzione:<Lo sciamanismo è una grande avventura emotiva e mentale nella quale paziente e sciamano guaritore sono coinvolti.

<La via dello sciamano>, è stato il pioniere della rinascita contemporanea dello sciamanismo. Il successo ottenuto negli Stati Uniti e in Europa conferma la rilevanza nell'approccio sciamanico.

Harner antropologo di fama internazionale, ha praticato lo sciamanesimo e i suoi metodi di guarigione fin dal 1961 ed ha aperto la via per il loro ritorno nella cultura

contemporanea, insegnando pubblicamente le tecniche sciamaniche. Amico di Castaneda, fondatore e direttore della Fondazione per gli studi sciamanici in California, è stato professore e direttore del Dipartimento di Antropologia della Facoltà di scienze politiche e sociali della New School for Social Research a New York. Ha inoltre insegnato in molte università e ha condotto ricerche nell'Alta Amazzonia, in Messico, nella parte occidentale dell'America del nord, nell'antico Canadese e in Lapponia.

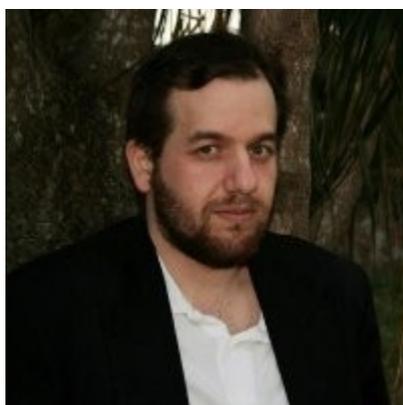
Sappiamo molto bene che nel corso di questi anni si è
creata molta confusione nel mondo Reiki

MARCO MILIONE

REIKI SISTEMA USUI

DI GUARIGIONE NATURALE

I simboli sono sacri e fan parte della tradizione
rispettarne la segretezza



靈
巫
氣

Il Reiki che ho deciso di trasmettere è stato stilizzato allo scopo di offrire a chi abbraccia questa tecnica un insegnamento quanto più pulito e vicino alla fonte di quella che è stata la didattica del maestro Usui. Le scuole da cui attingo fanno capo a Reiki occidentale tramandatoci da Hawayo Takata, Reiki Japanese gli insegnamenti della scuola giapponese del Maestro Usui, la Usui Reiki Ryoho Gakkai. Giunti fino a noi grazie a Frank Arjava Petter e Hiroshi Doi, fondatore della Gendai reiki school. E la Komyo Reiki Kai tramandatoci dal Maestro Inamoto Hyakuten 2° successore della scuola di Chijiro Hayashi.

Sappiamo molto bene che nel corso di questi anni si è creata stata molta confusione nel mondo reiki. In parte perché i diversi Master che si sono successi l'un l'altro si sono divertiti a fare gli Usui della situazione mettendoci del loro, spesso e volentieri inventando di sana pianta simboli e stili nuovi. Andando ad inserire nella didattica di insegnamento cose che non hanno nulla a che fare con Reiki come l'utilizzo dei cristalli o della cromoterapia per esempio e facendole passare come indispensabili per la pratica Reiki. Ed in parte perché in Occidente è arrivato un insegnamento molto approssimativo e frammentario di ciò che è stata la volontà originaria del suo

ideatore, il Maestro Mikao Usui. Ma oggi fortunatamente i tempi sono più maturi e alla luce dei nuovi insegnamenti giunti dalla terra d'origine il Giappone, si è potuto arrivare alla comprensione più globale ed integra del metodo.

Quindi, questo non vuole essere l'ennesimo tentativo di creare un nuovo stile Reiki, che il Maestro Usui ce ne liberi e ce ne scampi. Ma più semplicemente vuole essere un ritorno alle radici didattiche, etiche e spirituali del Reiki tramandatoci da Usui Sensei.

Possiamo affermare che la capacità di curare attraverso l'imposizione delle mani è qualcosa di già esistente all'interno dell'uomo, non a caso quando ci facciamo del male la cosa più istintiva che ci viene da fare è quella di portare le mani sopra la parte dolente stringendola o strofinandola, come se volessimo portare beneficio. Questo ci fa riflettere su quanto le mani siano importanti nella nostra vita. Attraverso le mani noi parliamo, trasmettiamo, comunichiamo pensieri e concetti. Se spostiamo l'attenzione ai grandi medici del passato non possiamo non notare che per diagnosticare le malattie non erano dotati di strumenti sofisticati come lo sono oggi, e l'unico mezzo che potevano utilizzare erano proprio le loro mani. E attraverso l'ascolto dei tessuti e l'interrogazione del paziente diagnosticavano la patologia. Tuttora oggi in tecniche olistiche di cura come l'Agopuntura e lo Shiatsu si esegue la stessa procedura, raggiungendo risultati altrettanto sorprendenti.

Del resto è dall'inizio dei tempi che i Pranoterapeuti curano i mali delle genti del mondo attraverso l'imposizione delle mani e l'utilizzo della propria energia interiore; ottenendo non poco frequentemente guarigioni che possono avere quasi del miracoloso. La cosa più spontanea che ci viene da pensare quando si parla dei guaritori o delle guarigioni esoteriche e che questo sia soltanto un dono riservato a pochi eletti, un qualcosa comunque di molto distante dalle nostre possibilità. Mi domando perché? In fondo l'aria che respiriamo, il sole che riscalda la nostra pelle, non sono forse un bene comune? E per quale motivo non possiamo pensare che dentro di noi abbiamo comunque un qualcosa di estremamente semplice e prezioso che può essere di aiuto sia a noi stessi che agli altri? In fondo se è vero che l'uomo è figlio di Dio, e come ogni figlio che eredita le doti del padre, perché noi non potremmo avere ereditato sia pur in minima parte il potere di Dio? Questa fu una delle domande che si pose Mikao Usui. Domanda che lo portò alla riscoperta dell'energia Reiki.

Ad oggi reiki è conosciuto a livello internazionale oserei dire mondiale, tanto che possiamo trovare un centro di pratica Reiki in ogni provincia italiana ed estera. Purtroppo a causa di moltissimi master che non sempre si sono comportati onestamente nei confronti dei propri allievi, creando delle vere e proprie sette atte al plagio dei mal capitati e all'arricchimento personale, questa meravigliosa tecnica ha subito un calo di immagine agli occhi del grande pubblico, infangando il nome e i buoni propositi del Maestro Usui. Tuttavia malgrado le vicissitudini di percorso ritengo sia il metodo di cura spirituale che permette ad ogni persona di toccare con mano fisica il meraviglioso mondo dell'energia. Si esegue la stessa procedura, raggiungendo risultati altrettanto sorprendenti.

I simboli

I simboli Reiki sono sacri. E fa parte della tradizione Reiki mantenerli segreti. Sono rivelati soltanto a coloro che hanno preso il 2° livello e ricevuto la sintonizzazione che li potenzia. Ciò nonostante la loro natura e scopo possono essere discusse senza violare questo credo. È interessante notare che la sintonizzazione potenzia i simboli in modo che possano adempiere ai loro scopi; senza la sintonizzazione i simboli hanno poca efficacia; e di questo molti degli allievi che ricevono il 2° livello se ne rendono conto quasi immediatamente, prima dell'attivazione vengono insegnati i simboli e fatti sperimentare, mentre dopo la sintonizzazione è interessante notare come gli allievi stessi confermano che l'influenza che i simboli hanno mentre vengono tracciati è più efficace.

I simboli Reiki sono di natura trascendentale. Piuttosto che toccare solo la mente subconscia così come la maggior parte dei simboli fanno, i simboli Reiki connettono direttamente alla consapevolezza di Dio. Ogni volta che un simbolo viene utilizzato da qualcuno che ha il 2° livello Reiki la coscienza di Dio o Rei, risponde modificando il modo in cui l'energia Reiki funziona. La persona non deve raggiungere un particolare stato d'animo per lavorare con i simboli; questi lavoreranno automaticamente ogni volta che vengono usati. I simboli Reiki sono come chiavi che aprono le porte a livelli più alti di consapevolezza. Possono anche essere pensati come dei pulsanti che ogni volta che si useranno automaticamente si otterranno risultati specifici. Essenzialmente i Simboli Reiki metodo Usui sono quattro, i primi tre vengono insegnati al 2° livello, il 4° viene dato al 3° livello. Ognuno di questi simboli ha una funzione particolare ed è dotato di coscienza propria. Tuttavia è possibile meditare su di essi per ricevere da loro indicazioni su come usarli.

All'origine del metodo i simboli non esistevano, ma sono stati inseriti successivamente in un secondo tempo dal Maestro Usui. Questo per dare modo a quegli allievi che avevano una mentalità molto razionale e non credevano di poter ottenere determinati risultati affidandosi soltanto alla propria perspicacia come per esempio nel trattamento a distanza. Così Usui Sansei decise di sintetizzare l'intuizione Reiki nella semplicità di un disegno archetipo che racchiudesse in sé la responsabilità di guarigione dando modo ai suoi discepoli di avere un qualcosa di tangibile a cui aggrapparsi per rafforzare l'energia. Ciò non vuol dire che i simboli non funzionino, tutt'altro ad oggi quasi a 100 anni di utilizzo la loro capacità dinamica si è rafforzata attraverso la continua pratica eseguita da milioni di persone, fissandosi nell'etere sotto una forma pensiero predefinito seguendo l'intenzione per cui erano stati creati, Quindi tracciare oggi un simbolo Reiki risulta essere più efficace di 90 anni fa.

Poi successivamente quando Reiki approdò in occidente i simboli originali hanno subito un'ulteriore modifica da parte della Takata che pensò bene di mettere in circolo la leggenda che secondo la tradizione Reiki una volta appreso i simboli bisognava bruciare la carta su cui erano stati disegnati, perché secondo il metodo originale l'insegnamento doveva avvenire soltanto oralmente; con il risultato che per il passaggio verbale delle informazioni, alcuni Master non ricordando come tracciarli ci

hanno messo del loro apportando involontariamente delle modifiche. Ecco perché possono esserci delle differenze tra simboli di scuole diverse. Grazie a Dio l'intelligenza di Reiki va oltre le trasfigurazioni della mente umana e fortunatamente la capacità di guarigione è indipendente dall'uomo, quindi per una qualche ragione metafisica è in atto una sorta di sanatoria universale perenne che permette a tutti i successori di Usui di funzionare anche con alcune differenze di base.

Personalmente i simboli che insegno all'interno dei miei seminari di secondo livello si rifanno alla scuola di Hayashi trasmessoci dal suo 2° successore, Hyakuten Ianamoto. Che ho notato essere molto più incisivi di quelli occidentali sia sui trattamenti e nella vita quotidiana, tanto vero che da quando li ho appresi non riesco più ad utilizzare quelli occidentali. Questo perché più ci si avvicina all'insegnamento originale e maggiore risulta essere l'effetto terapeutico della tecnica.

Per ovvie ragioni determinate dal rispetto della tradizione giapponese non troverete disegnati né gli Shirushi reiki (simboli reiki), né i loro rispettivi kotodama (Mantra). Tuttavia posso sempre parlare di quale sia il loro effettivo scopo senza tradire i principi ideologici !

Il primo simbolo reiki è un simbolo che lavora molto a livello fisico!

Fondamentalmente è un simbolo di potere. Infatti la sua influenza potenzia l'energia in un trattamento. Il flusso di reiki sarà rafforzato. Personalmente ho provato a sperimentare che molte persone ne percepiscono gli effetti pure senza avere nozioni reiki, quando questo viene tracciato in un luogo da un praticante di 2° livello. Il suo principio è molto semplice, richiama l'energia lì !. Dove maggiormente necessita il ricevente, purificando e potenziando l'energia reiki in virtù delle necessità della zona trattata. Si può tracciare all'inizio di un trattamento per potenziarne l'efficacia e alla fine per sigillare gli effetti del trattamento.

Si può usare per purificare stanze e abitazioni da energie molto basse.

Si può usare per caricare energeticamente cibi e bevande.

Può essere usato per proteggere noi stessi da aggressioni fisiche, mentali, verbali.

Si può usare prima di un viaggio in macchina per proteggere tutti gli abitanti del veicolo e la macchina stessa da possibili incidenti.

Il secondo Shirushi reiki "simbolo Reiki" è fondamentalmente un simbolo di trasformazione alchemica. Così come nell'antichità lo scopo dell'alchimia "empirica scienza di trasmutazione", era quello di trasformare gli elementi grezzi in altre sostanze più raffinate. Come il metallo in oro. Nella stessa maniera il secondo simbolo reiki ha la capacità di trasformazione psichica e spirituale nei confronti del ricevente! Non a caso agisce sui livelli mentali, emozionali e spirituali. Il significato letterale del secondo simbolo è: "La Luce Illuminata" proprio per indicarne il ruolo di portatore di chiarezza sulle zone d'ombra della nostra vita. Pertanto i suoi effetti sono:

Bilancia il lato destro con il lato sinistro del cervello, portando quiete all'interno della persona.

Tradizionalmente questo simbolo serve solo per l'utilizzo della tecnica "Sei He Ki Chiryō Ho".

Può essere usato per lenire problemi relazionali tra persone. Come la difficoltà a dimenticare un ex partner; o problemi irrisolti con persone lontane.

Cura abitudini mal sane come fumo, alcool e tossicodipendenza, problemi di alimentazione.

Migliora la memoria e la presenza nel qui e ora, radicando al terreno la persona.

Il simbolo può far tornare a galla, ri-bilanciare e ri-allineare un vecchio problema mentale o emozionale per poi guarirlo.

Il terzo simbolo reiki consente all'operatore di raggiungere persone lontane con l'energia reiki. Grazie a questo simbolo il praticante ha la capacità di trascendere le barriere della dualità spazio temporali.

E come se fosse una porta che viene aperta per consentire alla nostra anima di oltrepassare le barriere dell'ego umano.

Possiamo comodamente starcene seduti sulla poltrona di casa nostra e trattare un ricevente non fisicamente presente anche se quest'ultimo è situato dall'altra parte del mondo!. Non a caso questo simbolo viene usato per il trattamento a distanza. Il suo significato letterale è : La fonte di ogni cosa è la giusta consapevolezza. Ovviamente nel Reiki conta l'attitudine con cui viene usato e non la valenza del significato letterale.

Grazie al suo utilizzo consapevole possiamo trattare:

Persone lontane.

Situazioni problematiche della nostra vita.

Le nostre vite passate e future.

Per risolvere un fatto traumatico anche se questo è avvenuto diversi anni addietro.

Si possono trattare anche le proprie entità spirituali, o Dio stesso.

Il quarto simbolo reiki è il simbolo del master. Tra i simboli reiki è quello più potente. Principalmente viene usato per raggiungere un nuovo stato di coscienza attraverso l'illuminazione della propria vita. Il collegarsi ad esso e il diventare tutt'uno con lo shirushi porta il devoto ad un nuovo risveglio spirituale, una pace più profonda, migliora l'intuito e dona una vita più sicura sotto la sua vigile protezione.

Il suo significato letterale è "La straordinaria e trascendentale grande luce"! Esso rappresenta la luce della pura coscienza cosmica, che è anche l'energia della liberazione totale da tutti i vincoli mentali e materiali, dell'armonia e del potere di guarire a tutti i livelli (Fisico, Mentale, e Spirituale). In senso religioso rappresenta Satori o Illuminazione.

Attraverso la meditazione sul quarto simbolo è possibile ottenere protezione nella vita di tutti i giorni.

Pertanto lo si può usare:

Nelle terapie.

Nelle meditazioni.

Nella vita di tutti i giorni.

E ovviamente per attivare le persone all'energia reiki ! "Previa conoscenza ritualistica e tecnica fornita dai propri master istruttori all'aspirante master"!

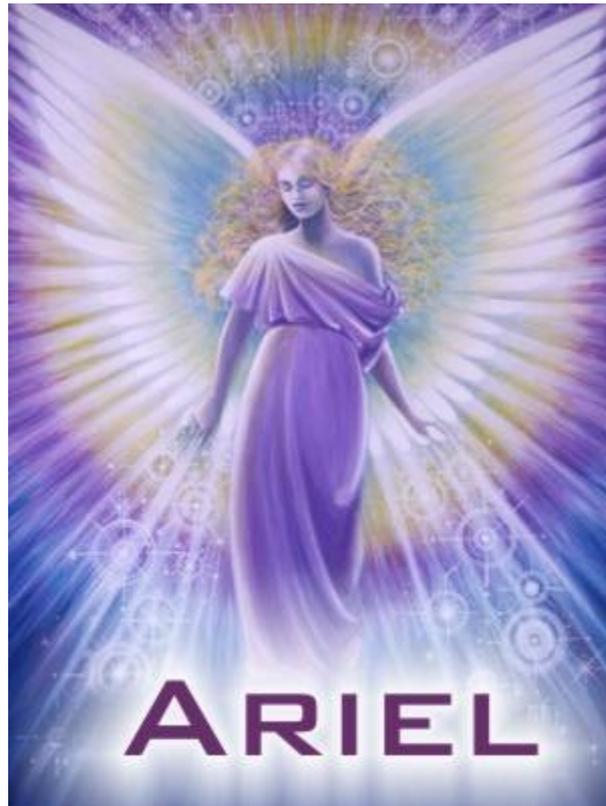
Schermatura e protezione energetica

LA TRIPLICE GRIGLIA

A questo fine l'Arcangelo Ariel ci ha donato
un'invocazione



עֲרִיֵאל



Durante il processo di mutazione individuale può essere molto importante che lo spazio vitale personale venga mantenuto energeticamente puro. Così possiamo evitare di assorbire nella nostra aura le energie di altre persone in fase di mutazione. L'Arcangelo Ariel ci ha donato, tra le altre cose, l'invocazione della triplice griglia che viene allestita da tre differenti gruppi di aiutanti.

Come sappiamo, siamo in fase di mutazione. Ma non soltanto noi individualmente, bensì anche tutte le altre persone del nostro ambiente. E tutti noi, durante tale processo, scarichiamo molte scorie karmiche nella nostra aura. Le vecchie energie che tutti noi ci trasciniamo appresso, possono giungere nell'aura di altre persone –e

viceversa-. Si tenga presente che veniamo influenzati dalle energie delle persone che vivono intorno a noi fino a un raggio di circa un chilometro.

E non solo: i nostri ambienti di vita quotidiana, sia nella privacy che nel lavoro, sono pregni di energie di una determinata qualità che sarebbe preferibile non assorbire nella nostra aura, tanto più quando ci troviamo nei periodi di profonda mutazione.

La fiamma violetta – il colore della trasformazione

Molte persone con cognizioni esoteriche sanno che in particolare la visualizzazione del colore violetto, l'invocazione della fiamma violetta o della sezione di Saint Germain e diversi riferimenti tutti validi sono a nostra disposizione come sostegno e aiuto per la purificazione e trasformazione delle energie.

L'Arcangelo Ariel ci ha donato in più l'invocazione della triplice griglia che, come tutte le invocazioni, si basa sul principio: <Chiedete e vi sarà dato>.

Infatti le istanze menzionate più avanti non intraprendono alcunché di loro iniziativa non possono farlo, perché altrimenti interverrebbero nelle nostre situazioni di apprendimento, il che non sarebbe nel nostro interesse. Perciò attendono finché abbiamo sviluppato la corrispondente conoscenza spirituale e vogliamo applicarla. Allora si mettono a nostra completa disposizione con tutte le loro possibilità e nei limiti di quanto loro consentito.

Tre gruppi, tre griglie

L'invocazione della triplice griglia si rivolge a tre gruppi di aiutanti delle altre dimensioni. Essi vengono pregati di espletare ciascuno le specifiche funzioni. E' importante formulare dettagliatamente le richieste che devono esaudire.

I tre gruppi sono:

1. Le legioni di Michele
2. gli Angeli distruttori
3. il Gruppo di Sicurezza

Le loro funzioni sono (tra le altre) le seguenti:

1. le legioni di Michele possono allestire e mantenere particolari strutture energetiche, facendovi fluire all'interno energie speciali.

2. Gli Angeli Distruttori fungono da sistema di filtraggio cosmico. Essi creano i presupposti perché la Luce possa essere trasformata al livello immediatamente superiore. Essi non distruggono nel nostro senso terreno, bensì sostengono lo sviluppo del potenziale Divino e l'espansione della Luce.

3. Il Gruppo di Sicurezza è una sezione della Federazione Intergalattica dei pianeti e

delle stelle. Il suo compito consiste nell'allestire griglie di comunicazione, interdimensionali e interuniversali, mantenendole pure e conservandole.

La sfera è la forma migliore

Nell'invocazione della triplice griglia bisogna indicare chiaramente quale forma deve avere la griglia, per esempio sferica, cubica, piramidale e simili. Va inoltre indicato il luogo preciso dove deve essere allestita.

Un suggerimento per la forma: le griglie di forma sferica sono le più stabili e di più facile mantenimento, per questo sono le più idonee per l'uso quotidiano –per esempio per l'appartamento, la casa, l'automobile e il posto di lavoro.

La triplice griglia va riallestita perlomeno una volta alla settimana –oppure ogni qualvolta l'energia s'intorbidisce. Per le automobili può essere utile ricostruire la griglia ogni giorno, in quanto –fatto curioso- durante la guida spesso si intensificano certi sintomi di mutazione.

L'invocazione

E così esprimiamo l'invocazione:

“Vi prego di allestire la triplice griglia.

-Legioni di Michele: primo livello della griglia, a forma sferica (o altra forma), la mia casa (il mio appartamento, la mia automobile, il mio posto di lavoro, ecc.)

-Angeli Distruttori: secondo livello della griglia, a forma sferica (o altra forma), la mia casa (il mio appartamento, la mia automobile, il mio posto di lavoro, ecc.)

-Gruppo di Sicurezza: terzo livello della griglia, a forma sferica (o altra forma), la mia casa (il mio appartamento, la mia automobile, il mio posto di lavoro, ecc.)”.

In primo luogo gli Angeli Distruttori

Anche se gli Angeli Distruttori allestiscono il secondo livello della griglia, vengono inviati per primi a provvedere alla purificazione della griglia, precisando esattamente ciò che devono fare.

L'elencazione che segue contiene diversi spunti e ciascuno può comporla secondo le sue necessità.

E' importante precisare le nostre richieste. Anche l'ultima frase del seguente capoverso rappresenta una precisazione in questo senso e non si dovrebbe omettere.

“Angeli Distruttori, vi chiedo di allestire la vostra griglia e di eliminare campi elettromagnetici, microonde, onde radar, elettrosmog, paura, rabbia, astio, rancore, odio, violenza, immagini antiquate della realtà, immagini telepatiche superate, aspettative, frustrazioni, preoccupazioni, disperazione, stress, malintesi, mancanza di

comunicazione, distrazione, tristezza, immagini ostili, povertà, solitudine, ostacoli, impazienza, vecchi codici genetici, karma di altre persone, atteggiamento competitivo, atteggiamenti egoici, manipolazione di se stessi e degli altri, mancanza di sincerità, inganno, individualismo eccessivo, difficoltà economiche, mancanza di danaro, occultamenti, insoddisfazione, compromissioni astrali, tutte le entità astrali nocive, energie dense, stordimento, disorientamento, infiltrazioni energetiche da universi paralleli, energie disarmoniche, virus, funghi, batteri, influssi astrologici incompatibili, e allontanate tutto ciò che adesso, a vostro giudizio e sapere, dovrebbe abbandonare l'ambiente menzionato, ma che qui e ora non è stato menzionato né in italiano, né in un'altra lingua".

Chiediamo agli Angeli Distruttori di provvedere alla purificazione, dapprima mediante movimenti spiraliformi in una sola direzione. Quando percepiamo che l'energia dell'ambiente è purificata, chiediamo che i movimenti rotatori avvengano in direzione opposta, pronunciando le parole:

<La stessa cosa in senso opposto>

Non appena percepiamo che l'energia è purificata diciamo:

<Fermate il movimento rotatorio. Grazie>

Nei casi più seri e delicati, ossia quando ci troviamo in una fase intensa di mutazione e si vorrebbe avere la certezza che l'ambiente non venga inquinato da scorie energetiche, possiamo chiedere agli Angeli Distruttori di girare la griglia ininterrottamente nelle due direzioni. La griglia degli Angeli Distruttori continuerà a fare movimenti rotatori finché chiederemo di concluderli.

Le Legioni di Michele

Chiediamo poi alle Legioni di Michele di far fluire determinate energie nel loro livello della griglia.

La seguente elencazione vuole essere soltanto uno spunto e, secondo necessità, può essere cambiata e integrata con altri contenuti.

"Legioni di Michele, vi prego di far fluire nella vostra griglia le energie degli Elohim della grazia, della fede, della speranza, della pace, della purezza, della libertà, dell'armonia e della vittoria.

Allestite il chakra congiunto e ricolmatelo d'amore e familiarità, e lasciate che vi fluiscono incentramento, chiarezza, onestà, onore, integrità, gentilezza, collegamento totale con lo Spirito, appagamento e donazione, serenità, tolleranza, pazienza, competenza, co-creazione spontanea, chiara comunicazione, chiara visione, padronanza, gioia, humor, un involucro stabile attorno alla mia realtà, salute, pienezza, ricchezza e indipendenza, fatevi fluire l'energia che mi aiuta a seguire senza esitazione il mio Sé Superiore e lo Spirito, fate fluire le energie per tutto ciò che, secondo la vostra conoscenza, occorre ora in questo ambiente ma che non è stato

*menzionato qui ed ora, né in italiano, né in un'altra lingua.
Vi prego di sigillare la griglia. Grazie”.*

Il Gruppo di Sicurezza

Dopodiché ci rivolgiamo al Gruppo di Sicurezza:

*“Gruppo di Sicurezza, vi prego di adattare la griglia alle griglie delle dimensioni superiori e di eliminare tutti i parassiti e tutte le distorsioni nella griglia. Immettetevi frequenze che consentano una comunicazione più chiara con lo Spirito.
Sigillate la griglia. Grazie”.*

Va sottolineato a questo punto che la triplice griglia non può essere impiegata per manipolare altre persone. Essa crea semplicemente il presupposto affinché certe energie siano più presenti ed efficaci, ed altre meno. Con l'allestimento della triplice griglia si creano le migliori condizioni energetiche ambientali a casa, sul lavoro e ovunque.

Griglie attorno a edifici pubblici

Chi vuole allestire una triplice griglia in un determinato luogo, non deve necessariamente esservi presente personalmente. Per esempio si può, prima di recarsi in un luogo, costruire precedentemente una triplice griglia attorno al centro commerciale, alla posta, alla scuola, al posto di lavoro, ecc.

Possiamo anche allestire griglie in luoghi che ne possono trarre beneficio, come per esempio le sedi del parlamento e del governo o altre strutture pubbliche e private. Non dimentichiamo che le griglie vanno riallestite a nuovo almeno una volta alla settimana se debbono essere efficaci senza interruzione.

Da “Il Corpo di Luce” di Reindjen Anselmi – ed. Assunta 202 – ed. Macroedizioni

Il testo è uscito l'8 Dicembre scorso come omaggio

all'Amica Celeste

JOLANDA PIETROBELLI: FARFALLE NELL'ANIMA

le Farfalle si percepiscono nell'anima
e si chiamano Angeli...



di Roberta Orazzini

Si è soliti dire che quando si è innamorati si sentono le "farfalle" nello stomaco, ebbene quando ci s'innamora di DIO, le Farfalle si percepiscono nell'anima e si chiamano

Angeli.

La loro incredibile potenza energetica ci riempie di gioia e con la dolce e lieve carezza delle ali delle farfalle ci accompagnano verso l' infinito, l'assoluto, il divino.

Nessuna forzatura nella loro presenza, solo la luce che illumina il cammino dell'esistenza, permettendoci d'intravedere con la vista interiore, attraverso i veli di separazione dimensionali.

Loro parlano al nostro sé profondo, ma per poterli sentire dobbiamo saper ascoltare e per ascoltare dobbiamo fare silenzio, abbandonando ogni tensione, sentimento ed emozione negativa.

Sono sempre presenti nella nostra esistenza, pervadono i mondi sottili e ci accompagnano con la purezza della loro illuminazione spirituale, ma non s'impongono con la forza del loro potere.

Per percepirli dobbiamo invitarli a prendere dimora in noi, affinché ci possano aiutare ad evolverci nella cosapevolezza spirituale.

Premesso questo, poteva l'A. mancare al consueto appuntamento dell'8 dicembre?

Con l'omaggio alla SS. Madre e con il cuore colmo di quell'Amore?

Poteva ignorare quello stato dell'essere?

Evidentemente no, poiché si è impegnata con questo nuovo lavoro, che diventa un dono per tutti coloro che, ormai da tempo, la seguono nel suo percorso con interesse, curiosità ed affetto e per quelli che si avvicinano per la prima volta ai suoi scritti e che impareranno a conoscerla con questa opera.

Ogni lettore, con il personale bagaglio di interessi, convinzioni, pensieri ed esperienze la seguirà alla scoperta, o riscoperta delle sue e nostre "Farfalle Celesti".

Felici e consapevoli della loro immanicabile e continua presenza ci avventuriamo sui sentieri dell'anima, consci che l'incontro con gli Angeli produce un cambiamento importante in ogni esistenza.

Questo e-book come i precedenti, può essere d'aiuto in questo incontro, in quanto insegna a conoscerli meglio, attraverso le antiche scritture, la storia, l'arte, la tradizione ecc...

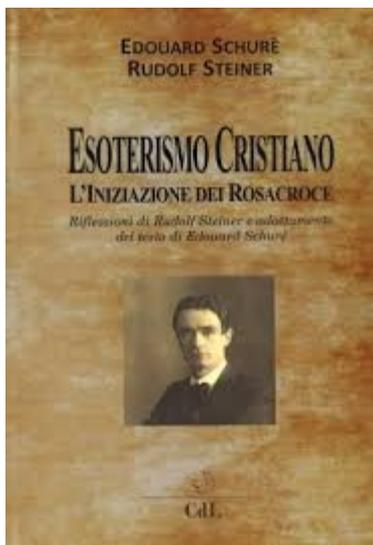
Mi piace sottolineare l'interessante collegamento tra gli angeli e i "mudra" particolari posizioni delle mani e delle dita, capaci di sviluppare energie positive (le posizioni sono ben descritte e facilmente riproducibili).

Anche questo lavoro non si pone come un testo da leggere con leggerezza, ma come un'opera direi da studiare, comunque da assimilare lentamente ed eventualmente da consultare all'occorrenza, con il rispetto dovuto al frutto di studio, ricerca e soprattutto d'Amore per gli esseri di Luce e per il loro mondo spirituale.

L'originario messaggio del Cristo era celato alla massa

ESOTERISMO CRISTIANO

Temi esoterici si trovano in tutta la vita e la predicazione
di Gesù



Fino al Medioevo anche nella Cristianità era accettato che oltre all'esistenza di una dimensione exoterica della dottrina cristiana (accessibile a tutti) fosse presente una dimensione esoterica (accessibile a pochi) basata sulla comprensione superiore e metafisica della stessa dottrina; oggi questa consapevolezza si è perduta ma ciò non significa che anche il Cristianesimo non mantenga insegnamenti e significati che trascendono l'ordinario patrimonio dottrinale. René Guénon, definito dagli studiosi di esoterismo "testimone della Tradizione", insiste molto sulla primigenia valenza esoterica del Cristianesimo (ved. "L'Esoterismo Cristiano e San Bernardo" di René Guénon - Ed Arktos) e fa notare come la tradizione islamica consideri il Cristianesimo delle origini una "tariqah" cioè una via iniziatica piuttosto che una "sharyah" cioè una legislazione di tipo sociale rivolta a tutti. Il passaggio del Cristianesimo a mera religione di ordine essoterico è stato definitivamente sancito con il Concilio di Nicea (325 d.C.) mediante il quale viene inaugurata l'era delle formulazioni dogmatiche: la dottrina originale viene infatti ridotta a formule delimitate ed "inoppugnabili" (dogmi) che presentano le verità di ordine esoterico come "misteri" impossibili da comprendere e neppure da indagare.

Eppure ancora oggi è possibile verificare che l'originario messaggio del Cristo era celato alla massa (ved. il noto passo del Vangelo di Matteo XIII -10,11: "Allora avvicinandosi i discepoli gli dissero: Perché parli loro in parabole? Egli rispondendo disse loro: Perché a voi è dato sapere i misteri del Regno dei Cieli, ma ad essi non è

dato"). Molte delle caratteristiche del Cristianesimo originario sono oggi sconosciute dalla Chiesa (almeno a livello ufficiale...), ad es. sappiamo attraverso i Vangeli Apocritici che Maria (Myriam) Maddalena aveva una conoscenza privilegiata degli insegnamenti celati di Gesù ed era dunque una perfetta maestra della dottrina gnostica. Proprio per diffondere gli insegnamenti cristici, dopo la crocifissione, Maria Maddalena ed altri discepoli si recarono in Francia, così come Giuseppe di Arimatea arrivò in Inghilterra e, fondando una chiesa a Glastonbury, seppe unire la tradizione celtica con quella cristiana delle origini, dando origine alla leggenda del Sacro Graal. I maggiori eredi di questa fusione di conoscenze iniziatiche furono Catari, Templari ed Ermetisti.

La radice esoterica cristiana affonda nell'esoterismo esseno di matrice gnostica, (cioè basato sulla salvezza attraverso la Conoscenza) che recentemente è stato riportato alla luce con la scoperta dei Vangeli Gnostici trovati a Nag Hammadi: Vangelo di Tommaso, di Maria, di Filippo e di Verità, ed attraverso i Manoscritti del mar Morto ritrovati a Qumran. L'esoterismo esseno trova a sua volta le proprie radici nella tradizione egizia ed atlantidea.

Temi esoterici si trovano in tutta la vita e la predicazione di Gesù, vediamo, giusto per citarne alcuni: la dottrina del Logos, dello Spirito santo e della Vergine Sofia (presente soprattutto nei vangeli Gnostici), i sette gradi dell'iniziazione rappresentati dai Sacramenti (in particolare il Battesimo è l'ingresso del neofita nella comunità iniziatica: iniziazione ai Piccoli Misteri), il resuscitare i morti come capacità dell'iniziato di dominare la caduta nei mondi materiali, il pesce come simbolo di Gesù in quanto rappresentante dell'era dei Pesci (poiché pesce in greco - ichtùs - è l'acrostico di Iesùs Christòs Theòu Uiòs Sotèr = Gesù Cristo Figlio di Dio Salvatore), il Sacro Calice di Gesù che presto diventerà il Santo Graal ed infine la croce, il più completo dei simboli esoterici cristiani: simbolo dello spazio e del tempo, delle quattro direzioni del mondo e del centro ove solo si può conoscere il mistero del Cosmo Vivente.

La dimensione esoterica cristiana, ad ogni modo, non è mai scomparsa del tutto nell'arco dei secoli, riaffiorando sotto spoglie diverse nelle varie epoche, come si può vedere sotto.

Elementi esoterici cristiani furono acquisiti dagli alchimisti e dagli esoteristi medievali e rinascimentali, tra cui Gioacchino da Fiore, Giordano Bruno, Cicco d'Ascoli, Benvenuto Cellini e non ultimo, il Conte di Cagliostro.

Una forte dimensione mistica ed esoterica di matrice cristiana impregnava l'organizzazione iniziatica medievale dei Fedeli d'Amore (costituita da 7 gradi iniziatici), di cui facevano parte Dante e Guido Cavalcanti, e probabilmente anche Boccaccio e Petrarca. Le donne cantate ed esaltate nelle loro opere altro non erano che la rappresentazione di un'unica Donna simbolica: l'Intelligenza trascendente, il Volto di Bellezza di Dio, la Saggezza Divina, la Madonna Intelligenza (simbolismo dell'Amore presente anche nella poesia Sufi persiana). Anche il pittore Raffaello Sanzio (1483-1520), l'artista che si dice abbia incarnato al meglio l'ideale supremo di serenità e di bellezza del Rinascimento, è noto per aver fatto parte dei Fedeli d'Amore.

L'Ordine dei Rosacroce, forse il più elevato ordine occulto d'Occidente (fondato dal

leggendario Christian Rosenkreuz), abbraccia il misticismo e lo gnosticismo cristiano nella sua complessa dottrina cosmogenetica.

Arthur E. Waite (un importante interprete della filosofia occulta occidentale a cavallo tra l'800 e il '900) ha fatto un accurato studio dei Tarocchi reinterpretati secondo l'esoterismo cristiano.

Un forte retaggio dell'esoterismo cristiano lo troviamo anche nell'Antroposofia di Rudolf Steiner (1861-1925), i cui commenti di natura esoterica ai vangeli canonici si trovano nei suoi scritti "Il Vangelo di Giovanni" - "Il Vangelo di Luca" - "Il Vangelo di Marco" - "Il Vangelo di Matteo", editi tutti dalle Ed. Antroposofica.

Attualmente consideriamo tra i maggiori divulgatori della dottrina cristiana delle origini Anne e Daniel Meruois-Givaudan, che grazie alle loro straordinarie e precise letture degli annali dell'Akasha (effettuate in viaggio astrale) hanno riportato la freschezza della predicazione originaria di Gesù l'Esseno.

Il tema del Cristianesimo interpretato in chiave esoterica e non dogmatica si ricollega anche alla grande esperienza dei mistici cristiani (sia delle origini che posteriori) di cui certamente degno di nota è Johannes Eckhart (1260 ca - 1328 ca), mistico tedesco noto soprattutto col nome di Meister (Maestro) Eckhart, il quale promulgò una dottrina basata sull'unione mistica dell'anima con Dio che gli procurò gravi accuse di eresia per panteismo. Nella visione di Meister Eckhart Dio è "una sfera infinita che trova il suo centro ovunque e la sua circonferenza in alcuna parte"; l'anima scopre Dio nella radicale negazione di se stessa, mediante un contatto immediato che realizza l'unione totale con Dio ("Molta gente semplice immagina Dio lassù e noi quaggiù. Ma non è così: Dio e io siamo una cosa sola" - "Il molteplice è male e dolore, l'Uno soltanto è gioia e bene"). Per raggiungere un tale obiettivo è necessaria la rimozione di tutto ciò che non è essenziale, La volontà personale deve sparire poiché è essa che ci tiene schiavi, si tratta dunque di rompere il guscio del nostro piccolo Io o ego per ritrovare l'Assoluto in noi.

È tra i più apprezzati scrittori esoterici
GIUDITTA DEMBECH SI RACCONTA

La sua fama travalica i confini
Punta di diamante della corrente letteraria
New Age italiana



di Giuditta Dembech

Sono nata nel 1947, fate voi il conto dell'età, io conservo il cuore fanciullo e gli anni non mi pesano. Sono stata una bambina magra, sensibile, intelligentissima, e dunque fatalmente relegata all'incomprensione ed alla solitudine. Ero avida di conoscere il come e i perché delle cose. In questo ho avuto molta fortuna: mio padre, ex ufficiale di marina, aveva una mente eccezionale, era un genio poliedrico, leonardesco, non desiderava altro che raccontare, spiegare ed insegnare. Credo che la mia volontà di condividere e divulgare sia in tutto simile alla sua. Per un insperato dono di natura ho ricevuto una grande curiosità, apertura mentale, positività, senso dell'humour, equilibrio, un atteggiamento sereno, lontano da fanatismo e dogmi e un talento innato per parlare e scrivere, riesco miracolosamente a semplificare e divulgare anche i concetti più astrusi. Mi sono sposata a 17 anni, nel 1965, e contrariamente ad ogni nefasta previsione, il mio matrimonio ha resistito in tranquillità da allora. Tacendo sugli innumerevoli difetti, con tutti questi presupposti non potevo che diventare giornalista, il modo privilegiato per essere in prima fila proprio là, dove le cose stanno accadendo. Da giornalista a scrittrice il passo è breve, ad un certo punto decidi di scrivere quello che vuoi, senza ricevere ordini e direttive. La responsabilità è tremenda, ma tutto sommato, finora l'ho retta bene. Il mio primo libro l'ho scritto a 26 anni ed è stato un successo: "Musinè Magico" edito da Piemonte in Bancarella, ormai esauritissimo e introvabile. In seguito ne ho scritti molti altri. I critici dicono di me, che sono la punta di diamante della corrente letteraria New Age italiana. Penso

che abbiano ragione, perché ho vissuto dentro a questo fenomeno dai suoi inizi, facendone parte attiva quando ancora non se n'era neppure coniato il nome, quando ancora si chiamava "ricerca parapsicologica" o il cosiddetto "paranormale". Ma non lasciatevi ingannare: il termine New Age, è stato distorto, strumentalizzato e demonizzato da chi nasconde interessi perversi... Come ricercatrice spirituale mi sento onorata di far parte di questa corrente di pensiero, perché rappresenta la base della società futura, migliore, più responsabile ed evoluta. Si è sollevato un grande polverone e si è cercato di sminuirla. Certamente, fra le cose buone ci sono anche molti sugheri trascinati dalla risacca, ma la New Age porta avanti valori di solidarietà, comprensione, tolleranza immensi, e questi prevarranno sui denigratori, sui fanatici e i disinformati.

In effetti, posso dire di essere nata con la New Age, di averne vissuto e scritto la storia. Sono stata invitata a tenere lezioni su questo argomento alla Facoltà di Teologia dell'Università di Torino e al dipartimento di Scienze della Comunicazione all'Università di Verona. In quei mitici anni a cavallo fra il 60 ed il 70 io c'ero. Mi muovevo in una Torino dove convergevano personaggi straordinari ed in cui accadeva di tutto. C'era Peter Kolosimo con le sue ricerche sulla eso-biologia, e poi Edoardo Bresci e Bernardino del Boca che hanno introdotto l'Età dell'Acquario, Baba Bedi (discendente della dinastia del Maestro Baba Nanak), e Antonio Amerio, Germana Grosso (una fra le prime contattiste con glie extraterrestri), Renucio Boscolo (interprete di Nostradamus), Charlie Bustico, Edoardo Proverbio, Marianini (quest'ultimo, già all'epoca sollevava un immenso polverone su tutto e su tutti)

Nel 1973 nasceva l'emittenza privata. All'epoca la chiamavano "pirata" ed era perseguitata dallo Stato che non permetteva a nessuno di utilizzare l'etere. E così sono stata una fra le prime voci "libere" ai microfoni della prima radio libera: Radio Torino Alternativa. (di cui in seguito sono diventata direttore Responsabile) La trasmissione si chiamava "L'altra Scienza" ed ero in coppia radiofonica con un intellettuale straordinario, super-scettico (lo è ancora oggi) ma curioso: Luigi Brandais, ne è nata una serie di trasmissioni sui grandi temi dell'insolito che ha fatto scuola anticipando di trent'anni la divulgazione esoterica. Direi che da allora ho parlato moltissimo, e non ho ancora smesso. Ho trascorso ai microfoni gran parte della mia vita. Ho trasmesso per quasi vent'anni dai microfoni di Radio Centro 95 con "Quinta Dimensione". La trasmissione continua tutt'oggi con grandi ascolti ogni Lunedì dalle 23 alle 24 dai microfoni di RADIO ITALIA UNO sull'intero Piemonte. Ora grazie alla tecnologia, la trasmissione si può può riascoltare in qualsiasi momento cliccando su: www.giudittaaudio.it

In tutti questi anni, posso affermare in spirito di assoluta umiltà, di avere svolto un lavoro immenso di divulgazione, di conoscenza, di condivisione. Credo di avere toccato molte vite e di avere risvegliato molte coscienze.

Mia figlia, Jacqueline (qui a sin. a 14 anni) è nata nel 1967, ed è stato un regalo che hanno voluto concedermi dai Piani Superiori, per custodirmi e proteggermi. Direi che mi ha affiancata e protetta come se in effetti fosse lei la madre. Mi è cresciuta accanto aiutandomi ad attraversare indenne la maretta del '68. Senza fare nulla di

speciale, ci si divertiva un mondo, c'erano un sacco di cortei, dibattiti a cui partecipare e lei li ha ascoltati tutti senza scomporsi. La portavo con me nelle interviste a personaggi famosi, alla radio o alla Gazzetta, e lei mi seguiva ovunque. Spesso si addormentava accanto a me sulle poltrone dei miei ospiti, o sul tavolo di qualche ristorante fino a notte fonda. Era tutto così facile, semplice, naturale.

Ma ho dovuto aspettare altri dieci anni perchè qualcuno ci spiegasse che in quel periodo stavamo scrivendo la storia. Non avevo (e non ho) interessi politici particolari, faccio il tifo per l'umanità tutta intera, mentre religioni e politica ci dividono. In seguito ho scoperto che questa corrente di pensiero si chiama Teosofia. Ho cominciato come giornalista molto presto, circa nel 1970 con il settimanale "Il nostro Tempo" diretto dall'indimenticabile Mons. Carlo Chiavazza. Coltissimo, imperturbabile, paziente, coadiuvato dalla dott.ssa Maria Pia Bonanante, ha formato diverse generazioni di ottimi giornalisti che, come me, lo ricordano con affetto e gratitudine. Sempre in quegli anni collaboravo anche con "La Voce del Popolo", diretta da un altrettanto indimenticabile Mons. Franco Peradotto. Per loro, nel 1974 ho vinto il premio "Pannunzio" ex equo con Vittorio Messori. (scusate se è poco...) Dal 1975 circa, mi sono calata in quello che è rimasto tuttora l'amore della mia vita, la Gazzetta del Popolo.

Torino Ricevo il premio Pannunzio al Circolo della Stampa. Eravamo un gruppo di giovani cronisti entusiasti; crescendo, i ragazzi di allora dirigono importanti giornali, emittenti nazionali o sono scrittori di successo: Piero Bianucci (ha addirittura un asteroide che porta il suo nome), Ezio Mauro (ora direttore di Repubblica), Lorenzo Gigli, Claudio Donat-Cattin, Beppe Fossati, Edmondo Rho, Vittorio Messori, e poi Antonio di Rosa e anche il giovanissimo Marco Travaglio (e chi si sarebbe aspettato che diventasse così bravo...), e poi c'erano tanti altri, e tutti hanno fatto una brillante carriera. Quelle erano annate buone e in redazione, alla Gazzetta, abbiamo avuto ottimi maestri.

Curiosa, irrequieta, ero una cacciatrice di notizie, e di questo devo ringraziare i miei capo redattori di allora: Piero Bianucci, Paolo Boetti ed Ernesto Marengo. Mi hanno capita, apprezzata, e mi hanno permesso di aprire le ali, lasciandomi libera di occuparmi delle cose che più mi piacevano, senza tentare di rinchiudermi in un settore anzichè un altro. Ho scritto le cose più disparate, ma in effetti ero più portata più agli argomenti "di confine" che alla cronaca vera e propria. Lo comprese bene il mio capo redattore Ernesto Marengo, quando un giorno mi disse: "Dicono che Torino sia una città particolare; visto che sei già strana di tuo, fammi un pezzo di tre cartelle su queste storie..." Il buon Marengo aveva visto giusto, in quel momento aveva deciso senza saperlo, quello che sarebbe stato il mio futuro... Da quel momento ho avuto l'autorizzazione ufficiale per tuffarmi e nuotare a pieno titolo in una realtà sommersa. Ho incontrato personaggi incredibili specializzandomi nella divulgazione esoterica, spirituale, ufologica, ruolo piuttosto insolito per l'epoca, ma che mi ha permesso di costruirmi l'esperienza di base per tutti i libri che avrei scritto in futuro (28 a tutt'oggi)

Nel 1972 ho conosciuto l'indimenticabile Peter Kolosimo, iniziando la collaborazione al suo "PIKAPPA", la prima rivista che ha introdotto in Italia argomenti "di frontiera".

In seguito sarò lo stesso Kolosimo ad introdurre a "PIANETA" una rivista "cult" che ha lasciato una traccia profonda nell'animo dei lettori di tutta Europa. Da qui ho continuato la collaborazione con "Gli Arcani" di Armenia ed il "Giornale dei Misteri", allora diretto dal compianto Sergio Conti.

In quegli stessi anni, con la scusa di una intervista per la Gazzetta, che non mi ha mai concesso, è nata la mia grande amicizia, durata oltre venticinque anni con Gustavo Adolfo Rol. Questo personaggio straordinario ha guidato la mia crescita con dolcezza e forza, in qualche modo mi ha forgiato il carattere non certo docile, ma che proprio per questo lui riteneva insolito e affascinante. A Rol piaceva il mio scrivere scorrevole e chiaro, apprezzava la mia franchezza, la libertà di pensiero e mi scelse per raccontare la storia della sua vita.

Per quel libro (che uscì soltanto nel 2004, dieci anni dopo la Sua morte), Rol scelse personalmente il titolo e la copertina. Per non perdere una sola parola, mi ha autorizzato a fare qualcosa che ha proibito ad altri: registrare molte ore di dialoghi in cui raccontava e svelava sé stesso. Ho aspettato a lungo a pubblicarlo, ma oggi questo libro è un punto fermo, uno spaccato storico, soprattutto per il compact disc che vi è allegato. Dalle molte registrazioni ho selezionato circa un'ora di dialogo dalla sua viva voce che parla e racconta. Un documento prezioso, inconfutabile:

Gustavo Adolfo Rol: Il grande precursore

Nel 1977, dal quotidiano "La Gazzetta del Popolo, grande e indimenticato amore, sono passata all'altro quotidiano torinese "La Stampa-Sera". Qui ho potuto sviluppare alla grande la mia inchiesta a puntate su Torino. L'allora direttore Ennio Caretto non mi permetteva di passare da un argomento all'altro; si respirava aria FIAT, ciascuno aveva il suo argomento specifico e non si poteva sconfinare, ma mi diede accesso alle due pagine centrali del formato tabloid per la rubrica settimanale "Torino Magica". Fu un successo strepitoso. E ancora una volta la mia vita stava prendendo una svolta, ma ancora non lo potevamo sapere. Fino a quel momento nessuno aveva parlato pubblicamente dei risvolti occulti di Torino. Soltanto gli "addetti ai lavori" sapevano, ma tacevano. Il segreto era talmente ben custodito che, nel corso delle inchieste ricevetti anche lettere di minaccia che mi diffidavano dal continuare la divulgazione .

Da questa lunga serie di articoli, molto ampliati, e con l'aggiunta di altre notizie inedite, ho messo insieme il fortunatissimo libro: "TORINO CITTA' MAGICA" decine di edizioni e migliaia di copie vendute; ristampato e aggiornato a tutt'oggi. Questo libro è stato una pietra miliare, ha segnato profondamente la storia della città. Posso affermare che da quel momento, in tutto il mondo si è parlato di Torino più della sua magia, che dei suoi pur noti insediamenti industriali. E in effetti, molti insediamenti sono scomparsi, ma la magia permane

Nel 1978, dopo avere scritto altri tre libri <IL MUSINE' – PER AMORE O PER MAGIA – RITROVARSI E RICORDARE> sono stata chiamata a dirigere la rivista "Torino Playtime". Anche quelli sono stati anni mitici. Ho avvicinato e intervistato grandi personaggi di passaggio a Torino, soprattutto gli attori, che mancavano al mio palmares di interviste.

Ma c'era un incontro importante che stava per arrivare, ne parlerò più avanti....

Il 1980 è stato caratterizzato dalla nascita di mio figlio Clay. Avevo 33 anni ed è stata un'esperienza bellissima. Questo lieto evento non ha rallentato per nulla il ritmo veloce della nostra vita. Fortunatamente non abbiamo interrotto viaggi e spostamenti a cui la nostra famiglia è sempre stata abituata. Clay è stato un bambino adorabile, si è adattato, come del resto anche sua sorella Jacqueline, a tutti i cambiamenti; bastava arrotolarlo in un plaid, mettere il biberon nel thermos, e si poteva continuare ovunque il nostro percorso. Devo anche ammettere però, che Jacqueline ha badato molto a lui, è stata la sua seconda madre, e in qualche modo lo è ancora adesso.

Ora, (2019) i miei figli sono cresciuti, Jacqueline a sua volta ha due figli di 23 e 28 anni. Anche Clay è grande, ha 39 anni. All'inizio, dopo aver frequentato l'Istituto Alberghiero, è diventato un ottimo Chef, ha fatto un po' di esperienza in giro per il mondo poi, anche lui come me ha realizzato il suo sogno... ha trasformato la sua passione di bambino in un lavoro che gli dà grandi soddisfazioni, ora si occupa di organizzare eventi, grandi e piccoli, come il Torino Comics e coordina i club di Ghostbusters Italia.

(...)

Credo che gli anni 80 siano stati i più importanti e laboriosi della mia vita, riesco a fare una quantità di cose, correndo sempre all'impazzata. Vivevo in una serie di realtà multiple: la famiglia con i due bambini, l'impegno con i giornali, le trasmissioni alla radio, le conferenze sulla divulgazione esoterica, la ricerca spirituale mia personale a cui non ho mai rinunciato.

Proprio per non farmi mancare nulla, afferrando al volo un'occasione davvero eccezionale, ho acquistato a prezzo contenuto una piccola cartoleria, trasformandola in libreria esoterica. E' stato un momento storico; in libreria entravano soltanto i testi che sceglievo personalmente e che consigliavo ai lettori nelle trasmissioni radiofoniche: soltanto letture sane e illuminanti. Niente magia nera, niente di oscuro o tenebroso... Chi non era d'accordo poteva rivolgersi altrove, io avevo fatto una scelta che ancora condivido.

E' stato molto bello, ma faticosissimo, dopo tre anni di attività febbrile sono stata costretta a venderla non poteva reggere allo stress. Troppe persone sapevano che bastava aprire la porta per trovarmi, per per chiacchierare e scaricarmi addosso i loro problemi. Le ascoltavo volentieri, anche se erano così tante. Ma alla lunga mi ero accorta che consigli e suggerimenti non interessavano molto le persone, ciascuna affezionata al proprio problema. Non riuscivo più a trovarmi spazio, mi sentivo braccata... Eppure, ripensandoci oggi, ero una vera e propria forza della natura, c'era sempre qualcosa da fare e pensare qualcosa di nuovo ed interessante.

Tra i ricordi più belli di quei giorni, ci sono i nostri incontri di massa, organizzati attraverso alla radio, e soprattutto la Meditazione del Plenilunio, che si svolgeva sul Musinè all'inizio dell'estate... Si arrivava sul far della sera, camminando lungo il sentiero nel bosco fino ad una grande radura. Ci si sedeva in cerchio, circondati dai

lumini accesi. Guidavo la Meditazione col sottofondo dei grilli e del vento. Si terminava nel buio, rischiarati dalla luna piena e dall'incanto di quella Montagna Magica, a cui già dal 1974 ho dedicato un libro.

In quel mitico 1974, ho diretto la rivista "TORINO PLAYTIME"; veniamo a quell'incontro specialissimo, la cui importanza in un primo momento è passata quasi inosservata: Antonio Amerio. Questo incontro ha segnato la mia vita, ma anche quella di tante altre persone... Un giorno qualcuno dovrà scrivere la sua storia poichè moltissimi di noi gli devono qualcosa . Se un Maestro ha camminato in incognito a Torino in quegli anni, quel Maestro era lui, mite, sorridente e sereno, con occhi azzurri come di bambino. Lui, Antonio Amerio, snobbato dai saccenti "addetti ai lavori" era un personaggio dall'aspetto dimesso ma di una levatura spirituale immensa.

E naturalmente, in molti lo abbiamo capito dopo, quando lui non c'era più. Fra le molte altre cose però, dalla sua esperienza ho imparato una lezione importante: e cioè che l'eccessiva semplicità, la troppa, disponibilità e accessibilità, fatalmente sminuiscono la grandezza di un individuo agli occhi del pubblico.

Il sogno di Amerio era quello di unificare i tanti gruppi, associazioni, personaggi che si occupavano di esoterismo, una miriade costantemente in lotta fra loro; lui desiderava metterli metterli d'accordo e farli lavorare insieme. Purtroppo, nonostante la sua mitezza e la buona volontà, non ci è riuscito, ma ha fatto qualcosa di molto più importante.

E' esclusivamente merito suo, della sua incessante opera di unificazione, se oggi la cerimonia del Wesak è stata esteriorizzata in tutto l'Occidente. La prima volta in cui il "Wesak si è svolto a porte aperte" è stato a Torino nel 1981, grazie a lui.

Pur senza comprendere appieno la portata di ciò che stavamo realizzando, attraverso i media con cui all'epoca collaboravo ho affiancato Amerio in quello che è stato un compito immenso. Penso che la "Esteriorizzazione", la divulgazione del Wesak sia il motivo per cui i Maestri hanno intrecciato le nostre, e le vite di moltissime altre persone. In quegli anni che oggi mi sembrano così lontani, ancora non lo sapevamo, ma stavamo seguendo un copione che i Maestri avevano scritto un secolo prima. Abbiamo cominciato con semplicità, senza sapere che i Maestri di Saggezza avevano previsto da tempo che questo evento grandioso, un giorno sarebbe diventato di pubblico dominio in Occidente. Non lo sapevamo e ci siamo mossi con spontaneità, un passo dopo l'altro. Guardando all'indietro, oggi mi rendo conto che siamo sempre stati accompagnati da uno stato di Grazia che certamente era guidato dall'Alto. Da allora, pian piano, la cerimonia si è estesa in altre città: prima Trento, poi Roma, Milano, Bolzano, Assisi e lentamente in molte città italiane, e poi in Svizzera, in Olanda. Ora il Wesak si celebra in modo "aperto" in tutto il mondo. Ogni anno al Wesak di Torino accorrono migliaia di persone. E' un appuntamento di grande crescita spirituale che vi consiglio di non perdere, in seguito ho pubblicato il libro con allegato il DVD del filmato dell'intera cerimonia.)

Nel frattempo (1981) la Gazzetta del Popolo dopo una chiusura veramente drammatica, ha riaperto con un'altra gestione. Non esito a lasciare Stampa Sera per tornare al mio vecchio amore e ritrovare gli amici di sempre. Tutti noi cronisti vecchi e

giovani ci mettiamo il cuore ma non sarà più la stessa cosa. Il giornale riparte ma è una nuova, breve fiammata. chiuderà definitivamente poco tempo dopo

Aldilà degli eventi, il mio modo di essere è sempre stato una ricerca senza fine. Mi sembra che non esista nulla che non meriti di essere osservato, studiato, approfondito. (Tranne la matematica che proprio non riesco a capire). La costante fissa della mia vita è stata la serena, granitica consapevolezza della presenza di Angeli e Maestri al fianco di tutti noi.

Partendo da questo presupposto ho sviluppato a 360 gradi il mio campo di indagine. Il mio cammino sul sentiero della ricerca spirituale si amplia e si consolida. Ho letto e comparato i testi sacri di ogni tempo e religione, per comprendere che tutti i popoli camminano alla ricerca di Dio; Lo invocano con nomi diversi e Dio risponde a tutti, senza eccezioni. Questa semplice ed immensa rivelazione mi ha portata a fare una precisa scelta di servizio: lavorare per le Forze di Luce e divulgarne il messaggio. E certamente Grandi Forze di Luce hanno messo sul mio cammino le persone giuste che mi affiancassero nel lungo cammino di ricerca. Persone diverse che gradualmente sono arrivate e poi andate via.

Nel corso di quei mitici anni 80 ho vissuto un lungo momento di grazia (o forse è stato brevissimo?). E' stata l'epoca dei lunghi viaggi. Viaggiamo per lavoro, per vacanza, per curiosità alla scoperta di luoghi e, soprattutto, di persone straordinarie, ovunque ci riesca di raggiungerle. Devo dire che il destino ha lavorato per me, anche nei periodi di scarsa disponibilità economica siamo comunque riusciti a far quadrare i bilanci e spostarci per incontrare personaggi fuori dal comune. Ed ho visitato luoghi carichi di storia, di fede e di magnetismo, privilegiando il sito archeologico fuori mano, l'abbazia fra le colline, l'isola su cui meditare. Sono felice di averlo fatto. Se all'epoca avessi indugiato, oggi avrei avuto molti rimpianti. E in effetti rimpiango molte cose che ho trascurato di fare allora. Ho incontrato personaggi meravigliosi, grandi e piccoli. Fra tutti il più noto è stato certamente Sai Baba in India, ma anche gli altri incontri sono stati molto intensi.

Da ciascuno ho appreso e ricevuto qualcosa, è sempre stato un dare e ricevere. Soffermarsi per qualche momento nell'aura magnetica di un grande personaggio, arricchisce ed espande la nostra stessa aura. Forse era questo il tipo di contatto che ho cercato, talvolta vissuto intensamente nella vibrazione del silenzio e talaltra nello sguardo o nel dialogo. Devo dire di non aver mai trattenuto per me gli insegnamenti appresi, li ho prontamente riversati nei miei libri, nei seminari, nelle trasmissioni e in centinaia di conferenze.

Secoli di conoscenza mi sono giunti dal maestro Filipponio di Roma. Alla sua rivista "Il Loto Bianco" ed al suo amorevole insegnamento, molte persone devono una grande riconoscenza. Ha tentato di semplificare e rendere accessibili (per quanto possibile) alcuni testi teosofici fra i più complessi, come "La dottrina Segreta" di H.P.Blavatsky. E a modo mio, ho cercato di fare la mia parte, ho reso ai Maestri la cortesia, semplificandoli e divulgandoli a mia volta attraverso le trasmissioni radio e le conferenze.

Tenero e toccante è stato l'incontro con il grande Maestro cipriota Daskalos, gli avevo depresso ai piedi il mio libro "Gli Angeli fra noi", appena uscito. Quel giorno, Daskalos

tenne a Firenze una memorabile conferenza sugli Angeli, eravamo di fronte, a due metri di distanza e ci siamo fissati negli occhi, sorridendoci per tutto il tempo. Ad un certo punto, Daskalos, puntandomi il dito contro mi disse: "ma dove credi che siano gli Angeli? Sono là, che fanno funzionare il tuo corpo! Ho versato un fiume di lacrime; era quanto avevo appena pubblicato. In quel momento, il mio corpo si era appena ripreso dalla paralisi e gli Angeli rappresentavano il fulcro della mia ricerca.

Forte e coinvolgente è stato anche l'incontro con Uri Geller, questo individuo straordinario i mass media, ed i soliti incompetenti, hanno reso un pessimo servizio. Negli Stati Uniti invece, Uri ha collaborato con le varie Università ed Intelligence, ai piani segreti governativi che prevedono l'uso della "remote wiewing", la chiaroveggenza che ufficialmente viene messa in dubbio. Ho desiderato incontrarlo da sempre

Con Uri è avvenuto uno scambio sui piani eterici che mi ha fatto capire (se mai ce ne fosse stato bisogno) di quanto siano grandi le sue facoltà. Nel corso dell'intervista, riservata a pochi giornalisti specializzati, ero seduta accanto a lui ma, nonostante l'interprete, non riuscivo a comunicargli ciò che avevo veramente nel cuore. Aldilà dell'interesse giornalistico volevo fargli percepire il senso di fratellanza, di simpatia, la comprensione e la solidarietà che ho sempre sentito verso di lui ed il suo difficile compito. Uri pareva non prestarmi attenzione, era distratto, bombardato dalle domande e dallo scetticismo dei presenti. Ciascuno aveva in tasca un arsenale di chiavi, cucchiaini, coltelli da fargli piegare, io no. Io volevo spiegargli che non ho bisogno di queste conferme. E ho deciso di parlargli in altro modo. Eravamo seduti vicini, come in foto, così mi sono leggermente appoggiata al suo gomito, con la precisa intenzione di comunicargli telepaticamente il mio pensiero. Dopo pochi secondi, inaspettatamente ha smesso di parlare, si è girato, mi ha guardata dritto negli occhi e con un grande sorriso mi ha abbracciata. Attraverso Paola Harris che ci faceva da interprete ha risposto a ciò che gli avevo comunicato mentalmente. Ormai la barriera fra noi era caduta, mi ha detto: "anche tu stai svolgendo un compito, stai portando un messaggio" Mi ha rilasciato una bellissima intervista e al termine, togliendolo dalle mani di un giornalista olandese molto scettico, mi ha donato un anello di metallo che aveva appena piegato dinanzi alle telecamere.

Sorprendente è stata anche l'esperienza con lo sciamano andino-peruviano Americo Jakàs, di Cuzco. Peccato non avere nessuna immagine! Quella sera Americo teneva una conferenza a Torino, ma stavo troppo male per partecipare all'incontro. E così, senza che potessi immaginarlo, l' amico Massimo Citro, lo ha portato a casa mia, ospite inatteso, entrambi affamati e fradici di pioggia. Un pollo arrosto comprato in fretta e furia, e una camicia di mio marito per cambiarsi, hanno risolto la questione logistica. Nella tranquillità della mia casa, soltanto fra noi, l'incontro spirituale con Americo è stato intensissimo. Mentre mi sottoponeva ad un suo rituale, sentivo la stanza riempirsi delle presenze dei suoi antenati. Al termine, con un rituale semplice ed emozionante, mi ha donato la sua "pietra del tuono" raccolta ad alta quota sulle Ande, nel punto esatto in cui si abbatte il fulmine. Mi ha detto che ha il compito di donarla alla persona giusta, quando la incontra. Un giorno, anche io dovrò donarla a qualcuno che ritengo possa esserne un degno custode. Non ho più rivisto Americo, ma

siamo ancora in contatto, ogni tanto ci telefoniamo, ai due lati del pianeta. Ho vissuto anche l'esperienza dell'incontro privato con il Cardinale Milingo. Oggi, purtroppo, travolto dagli eventi.(...)

Interessante l'incontro con Radha Burnier presidente mondiale della Società Teosofica, la donna che porta avanti oggi il lavoro iniziato da Helena Blavatsky. La Burnier è piccola e aggraziata come una libellula, ma con un'anima d'acciaio: Possiede una grande facilità di parola e la capacità di semplificare i concetti.

Emozionante ogni volta è ritrovare i francesi Anne Givaudan e Daniel Meurois, persone che, prelevate in astrale si trovano faccia a faccia con i Grandi Maestri della Loggia Bianca. La loro vita ed il loro compito sono veramente fuori dal comune. Attraverso decine di libri, pubblicati dopo le istruzioni che ricevono sui Piani Astrali, hanno modificato il modo di pensare e vivere a migliaia di persone. Ho dedicato loro un capitolo nel mio libro "Sul sentiero della Luce" poiché entrambi ne sono messaggeri.

Moltissime cose dovrei anche raccontare sull'incontro con Giorgio Bongiovanni, portatore di stimate e di un compito difficile, per cui ha rinunciato ad una quantità di cose. Giorgio è un personaggio complesso ma autentico. Bongiovanni è portatore di un messaggio ancora in anticipo di secoli sui tempi che stiamo vivendo, e dunque incompreso nella sua grandezza e semplicità. La nostra amicizia, stima e rispetto reciproci, si basano su una potente emozione di base, difficile da condividere con altri. Lui ha avuto accesso a situazioni straordinarie in campo spirituale, ufologico, politico. Ha avuto apparizioni mariane, messaggi extraterrestri, ha portato messaggi di pace ai governanti di tutto il mondo, ha parlato con grandi boss mafiosi ma anche al palazzo delle Nazioni Unite a Ginevra. E, particolare da non sottovalutare, aiuta materialmente, in Argentina, una comunità di bambini poverissimi

E per quante pagine dovrei parlare di Ighina e delle sue invenzioni stravaganti, avvenute anche per lui troppo in anticipo sul futuro! Era veramente un talento incompreso, il giovanissimo allievo di Guglielmo Marconi. In molti hanno tentato di capirlo, in molti hanno visitato il suo laboratorio di Imola dove, parlava per ore della sua scoperta dell'Atomo Magnetico. Ma ne parlava in un modo tale che lo si poteva a malapena intuire, non certo comprendere. Lui sapeva che non capivamo e rideva di noi. Per mia grande fortuna, Ighina mi ha permesso di video registrare la lunga visita-intervista alla sua casa-laboratorio di Imola. Siamo rimasti due giorni con lui; in una confusione veramente "cosmica" ci ha mostrato, ed ha permesso che filmassi decine e decine delle sue invenzioni, incomprensibili oggi, ma forse non più domani. Scomparso di recente a 94 anni, con una mente lucidissima e ironica, Ighina era un vero genio. Una sorta di Nikola Tesla italiano, ma decisamente meno compreso e accettato. Fra le altre cose Ighina aveva inventato una specie di "cannone della pioggia" con cui faceva esperimenti attorno alla sua fattoria. Ricevette qualche denuncia dall'Autodromo di Imola perchè riusciva, annunciandolo in anticipo, a far piovere sulle prove del Gran Premio Automobilistico.

La sua era una versione innocua, e molto in anticipo sul nefasto "progetto HAARP". A questo proposito vi consiglio di fare ricerche su questa sigla, ci sono cose che (per molti ma non per tutti) , è meglio conoscere.

Fra le persone particolarissime che ho avuto modo di avvicinare, non posso trascurare Oreo Bambo (che però non si chiama affatto così e di cui non ho fotografie autorizzate...) Non posso divulgare le molte cose che so di lui, non me lo permette, ma voglio lasciare questa testimonianza "ad futura memoria" Romano di nascita, ora trasferito in New Mexico, ha fatto, e fa tuttora parte del gruppo dei VERI allievi di Castaneda, (attenti, perché ci sono anche quelli falsi, e ce ne sono molti!)

A proposito di Castaneda, un incontro molto significativo è stato quello con Howard Lee. La prima volta è avvenuto tramite l'amico comune Oreo Bambo. L'ho incontrato a Roma penso, nel 1998. E' stato per molto tempo con Don Juan Matus ed i suoi allievi; Castaneda gli ha dedicato un libro. Discende in linea diretta dalla dinastia dei Lee del Kung Fu (avete presente Bruce Lee? Ecco, Bruce era suo zio!)

Howard, pur provenendo da una tradizione diversa è un Nagual. Ora trascorre molto tempo in Italia dove tiene seminari (piuttosto costosi) sull'eterna giovinezza. L'ho ritrovato al convegno di Bellaria nel marzo del 2009. Ho ingrandito la foto perchè possiate osservarlo bene: questo affascinante ragazzo ha oltre 70 anni, è agile come un furetto ed ha una bellissima moglie che ha 50 anni meno di lui. Forse sull'eterna giovinezza Howard Lee deve avere ragione...

Credete nei vostri sogni perché si avverano

...Un incontro veramente magico è avvenuto con Mike Rowland, vale la pena di raccontarvi qualche dettaglio. Prima mi sono innamorata della sua musica, poi di lui, senza neppure conoscerlo. Per molti anni ho desiderato di incontrarlo, di posargli le mani sulle spalle mentre suona, sentire la vibrazione della sua anima mentre la musica lo attraversa. Era soltanto un sogno, Mike è un Grande della musica New Age, aveva scritto le colonne sonore per i film di Shirley Mc Laine, come avrei potuto arrivare fino a lui? Mi limitavo ad amarlo ed ascoltare la sua musica.

Un giorno una rivista letteraria mi chiese di scrivere un racconto breve. Io non avevo mai scritto racconti, ma, è bastato guardare nel mio cuore l'ho buttato giù di getto. Nella trama, ho immaginato un concerto a Firenze con Mike Rowland, venuto in Italia esclusivamente per l'uscita di un mio libro.

Nel racconto, di pura fantasia, al termine del concerto, a notte alta Mike ed io uscivamo per le vie e le piazze di Firenze, camminando sotto al cielo stellato, osservando angeli e Deva aleggiare sulle case, entrare nei sogni dei dormienti dalle finestre chiuse, posarsi cantando sulle fontane, sulle opere d'arte. Ovviamente era solo un racconto, avevo scelto Firenze perché la vedo come un immenso scrigno a cielo aperto, colmo di bellezza; mai e poi mai avrei immaginato che un evento simile potesse accadere... All'epoca non sapevo neppure in quale nazione lui vivesse. Come tutti, mi limitavo ad ascoltare la sua musica incantata. Trascorsero due anni dall'uscita del racconto e, senza che lo potessi immaginare, "l'Universo" cominciò a lavorare per me. In un meraviglioso intreccio di coincidenze, il mio libro "gli Angeli fra noi" finì in mano a un discografico di Firenze: Andrea Ugolini della Harmony Music.

Stava selezionando un un testo sugli angeli, da proporre nei punti vendita abbinato alla musica New Age... Sapete, la vita è davvero straordinaria quando ci si mette. La

sua azienda importava e distribuiva in Italia la musica di Mike Rowland. Trascorsero altri due anni e, invitato dalla Harmony Music e con la collaborazione di Oreade e da Ricordi Megastore di Torino, Mike Rowland arrivò per la prima volta in Italia. Veniva proprio per me, per un concerto in occasione dell'uscita del mio nuovo libro: "Io penso positivo". È stato davvero come lo svolgersi di un bellissimo sogno. Mentre il teatro Massaua si riempiva all'inverosimile, io e Mike nel camerino facevamo meditazione fianco a fianco, prima di uscire sul palco. E poi, mano nella mano col cuore in gola dietro al sipario che si apre... La luce abbagliante dei riflettori ci impedisce di vedere il pubblico, ma un immenso applauso ci rassicura. E la voce di Mike al microfono: "non ho preparato nulla, ascolterò quello che sento arrivare dal vostro cuore"

Alcuni lunghissimi istanti di meditazione, poi lui prende una rosa, l'appoggia sul pianoforte, posa le mani sulla tastiera. Sperimenta un accordo, poi un altro, un altro ancora, li intreccia... e poi si verifica l'evento magico della Creazione. Il Maestro Mike Rowland sta improvvisando! Una sinfonia meravigliosa ci avvolge e ci trascina nel suo mondo incantato. Stiamo assistendo alla nascita di un piccolo gioiello musicale. Dal buio della sala vedo sfarfallare centinaia di fazzoletti: dal pubblico in molti si asciugano le lacrime. Non ho fazzoletto, il mio rimmel si è sciolto, mi bruciano gli occhi e li asciugo nella sciarpina rosa che ho al collo.... Poi, proprio come ho sognato per anni, mi alzo pian piano, giro dietro al pianoforte e poso le mani sulle spalle di Mike che suona, facendolo trasalire. Lui non riapre gli occhi, suona perso nella sua musica, sta creando, tutt'uno col pianoforte e io li sento vibrare entrambi sotto alle mie mani.... Tutto questo l'ho sognato e scritto almeno quattro anni prima. Un anno dopo Mike pubblicherà la musica creata per noi nel suo CD "Symphony of Light" per la Oreade Music.

Nel corso degli anni, ho potuto incontrare molti personaggi eccezionali, fra cui il compianto prof. Zatkcharia Sitchin. Mi rammarico di non avere imparato meglio l'inglese, e così il nostro scambio di parole si è mantenuto su un livello molto "superficiale" mentre fremevo perché avrei voluto comunicargli molte cose...

Ho intervistato anche il prof. Raimond Moody i suoi studi sulle esperienze di pre-morte hanno fatto il giro del mondo, ed è forse uno dei personaggi più preparati su questi argomenti "di confine". Ho potuto apprezzarne la semplicità, la simpatia, ed un inaspettato, piacevolissimo, umorismo.

Nell'ottobre 2008 Masaru Emoto è venuto a Torino, e si è fermato alcuni giorni per incontrare il dott. Citro, che svolge un lavoro simile al suo sulla memoria dell'acqua. E così, sono arrivati a casa mia, in una serata memorabile soltanto fra noi, culminata poi con la trasmissione in diretta radiofonica. Ma le cose più importanti si raccontano a microfoni chiusi.

Meraviglioso e quasi magico è stato l'incontro con Franco Battiato, Ho desiderato da sempre di poterlo avvicinare, di avere con lui un dialogo privato, di poterlo guardare negli occhi e tentare di entrare nel segreto del suo cuore, del suo fascino, della sua musica.

Perché io, Battiato, lo amo davvero, amo la sua grande anima, perché lui è molto, molto più di quanto il pubblico possa immaginare, è un Maestro, con un grande

compito. A dire il vero, con lui avevo già avuto uno strano incontro. E' avvenuto nel 1978 a Loano, mentre a piedi, attraversavamo un passaggio a livello, camminando l'uno incontro all'altra. Erano circa le tredici e non c'era nessun altro per strada se non noi. Camminando, ci siamo fissati da lontano, lungamente, in assoluto silenzio, fino a quando ci siamo praticamente sfiorati sempre guardandoci negli occhi... e poi ciascuno ha proseguito per la sua strada, senza una parola, senza voltarsi. Quella sera lui aveva un concerto in un locale famoso, ed io (che già lo amavo) non ho voluto spezzare quel momento con una frase banale, di quelle che chiunque avrebbe potuto dirgli. Mi sembrava che con quel lunghissimo sguardo ci fossimo detti una quantità di cose... L'incontro "magico", atteso e desiderato, è avvenuto a Torino trent'anni dopo, ma sono trascorsi in un attimo... Eravamo soltanto io e lui, in un modo amichevole, semplice, intenso e meraviglioso, con il dono del suo abbraccio, della sua amicizia e della sua simpatia. Potrete leggere (parte) della bellissima intervista che mi ha rilasciato sul link "articoli" Un altro inatteso regalo di Battiato, è stato un suo intervento in diretta nella mia trasmissione radiofonica del lunedì, da cui è scaturita una simpaticissima intervista in anteprima. Sereno e giocoso come raramente si manifesta, ha parlato di politica, musica, scienza.

Ho ancora un grande, grandissimo desiderio da realizzare: vorrei tanto incontrare il Dalai Lama, spero che un giorno, ancora con questo corpo, l'Universo saprà intrecciare molte vite ed eventi, e l'incontro potrà accadere, com'è accaduto per i sogni che ho tenuto a lungo nel cuore.

Le righe precedenti sono state scritte qualche anno fa, [queste in blu sono state aggiunte il 16 dicembre 2007: sapevo che prima o poi quell'incontro sarebbe avvenuto!](#)

[Il Dalai Lama è stato invitato a Torino ed io ero là in prima fila, a un metro da lui! Ho potuto fotografarlo, fargli qualche domanda, mi ha guardarlo negli occhi, mi ha sorriso e mi ha impartito la Sua benedizione.](#)

[Ancora una volta l'Universo mi ha aiutata a realizzare un sogno. Stavolta si è servito di Beppe Fossati, caro amico e collega di vecchia data, oggi direttore del vivacissimo quotidiano "Torino Cronaca". Mi ha accreditata per quell'incontro super-blindato, e gliene sarò sempre grata. Gli auguro con tutto il cuore che l'Universo lavori per realizzare il suo sogno più importante, come ha fatto con me.. Volete conoscere come e perchè il Dalai Lama è arrivato a Torino? Il merito è stato di Maria Cristina Spinosa, Consigliere Regionale del Piemonte. In seguito siamo diventate amiche e potrete seguirne l'intervista cliccando sul mio sito "\[www.giudittaaudio.it\]\(http://www.giudittaaudio.it\)" dove troverete anche molte altre cose...](#)

Posso affermare che molti dei miei incontri, siano stati pilotati dall'Alto, poiché la mia vita, anche se rallentata da un'infinità di problemi fisici, ha incrociato il cammino di tante persone straordinarie, incontrate al momento giusto, con cui talvolta abbiamo percorso insieme un tratto di cammino e mi hanno aiutata a crescere

Fra queste, è stato importantissimo il dott. Adolfo Panfili ha sostenuto molto la mia crescita spirituale, aiutandomi a comprendere la portata del mio messaggio,

testimoniato soprattutto attraverso la sofferenza fisica, mi ha insegnato a comprendere e ad accettare, superando gli ostacoli senza paura.

Nella sua bella casa a Roma, immersa in elevatissime vibrazioni d'amore e comprensione, con la sua splendida moglie Valeria, mi ha dato l'occasione di vivere esperienze molto importanti. Attraverso Panfili ho conosciuto Lorenzo Ostuni. (scomparso) Le sue tecniche attraverso la luce e gli specchi, ed il percorso Bios - Eros - Thanatos mi hanno portato a vivere un'esperienza nei regni invisibili e da qui all'espansione di coscienza da cui è nato il mio libro "Luoghi magnetici e di potere".

Determinante è stato anche scoprire l'esistenza della rivista NEXUS, già dai primissimi numeri della sua pubblicazione in Italia. L'avvento di questo periodico nel nostro panorama editoriale, ha determinato una grande svolta nel campo della controinformazione, della scienza e della presa di coscienza. Ancora una volta, da questo incontro e questo fiume di nozioni, la mia vita, e quella di moltissimi lettori, ha preso un nuovo input. Abbiamo avuto la possibilità di penetrare in scenari di una vastità planetaria. Ovviamente, da giornalista curiosa, non potevo non cercare l'incontro e lo scambio intellettuale con Furio Stella (con immenso dispiacere, prematuramente scomparso) e Tom Bosco, (sotto) vulcanici condirettori, della rivista Nexus.

Già dopo aver letto il primo numero mi sono convinta che il mondo sia diviso in due settori: coloro che leggono Nexus, e coloro che dormono, guardando la TV... Ne consiglio vivamente la lettura alle persone di mente aperta e desiderose di guardare di là della barricata. E' un'esperienza su un nuovo genere di informazione, su argomenti insoliti e solitamente nascosti alle masse. Lo consiglio ai lettori più evoluti... (Nexus è una rivista per molti, ma non per tutti)

Tom Bosco (continua questo immenso, importantissimo lavoro di controinformazione con uno spirito audace, e accedendo ad una massa di notizie praticamente inesauribile Per ogni individuo che ho conosciuto, anche di coloro che non ho citato, avrei così tante cose da raccontare, ciascuno è un essere unico, prezioso, indimenticabile. Con ciascuno ho condiviso esperienze ed insegnamenti che mi hanno migliorata, maturata, mi hanno aperto nuovi orizzonti e più vaste prospettive. Rivisti oggi sono stati episodi meravigliosi, irripetibili poiché l'attimo è fuggente...

Apprendere, confrontare, semplificare per poi divulgare sono stati da sempre gli imperativi della mia ricerca. Il 1989 sarà il mio ultimo anno "ruggente", non potevo saperle che il mio tempo spensierato stava per scadere, e in quella bellissima estate, nel mio eremo di montagna scrivo "Quinta Dimensione". Questo libro ha spianato la strada a coloro che tentano di intraprendere la ricerca spirituale. Vi ho lavorato molto, semplificando e divulgando i complessi argomenti dell'insegnamento occulto. L'ho scritto di getto, riprendendo i molti argomenti toccati nel corso di tanti anni di trasmissione e di incontri. In quella lunga, bellissima estate, erano tante le cose che non immaginavo. Non potevo sapere che sarebbe stata l'ultima estate che trascorrevi da persona "normale", capace di correre, ballare, saltare e muoversi liberamente con le proprie gambe. Quante cose avrei potuto fare allora che non avrei fatto mai più. Credo però di avere imparato una grande lezione: non sprecare neanche un attimo del

nostro tempo, perché non sappiamo quanto ce ne rimane...

Questo libro è stato molto importante anche per me, è stato una sorta di riassunto, un punto fermo. Non potevo immaginare che negli anni a venire avrei scritto un libro di approfondimento per ciascuno di quei capitoli.... Ed è stato talmente importante che qualcuno (su cui sta per abbattersi la scure della Giustizia) lo ha falsificato, copiato e messo in commercio.

E così, navigando un po' a balzelli negli eventi, arriviamo al 1990 l'anno che ha cambiato completamente la mia vita (almeno, sul piano fisico). Proprio alle "idi di marzo" un gravissimo (e misterioso) incidente ferma la mia corsa. Una parola terribile: Tetraparesi, cioè la paralisi totale. Un misterioso infarto ha distrutto parte del mio midollo spinale, in poche ore la locomotiva in corsa si spegne, diventa un rottame, un ingombrante vegetale che però conserva un cervello lucido e vivo. Scherzandoci oggi, talvolta dico: "sono passata da pantera a pantegana in 24 ore" ... In quel periodo di assoluta immobilità fisica (quasi un anno) ho avuto tempo per riflettere sul senso della vita e della morte. Ho rivisto i bilanci, le scale di valori, il forsennato spreco del tempo, delle emozioni, delle occasioni... Ho capito quale dono prezioso sia la vita. L'apprezzavo anche prima, ma da paralizzato il punto da cui si osservano le cose è molto, molto diverso. Sono stati mesi lunghissimi di silenzio e introspezione, quando anche per alimentarmi dovevo dipendere da qualcuno.

Però, in quel periodo mi è accaduto qualcosa sui piani sottili, permettetemi di non parlarne più esplicitamente, ma è stato un "contatto" che ha dilatato la mia consapevolezza. E' stato un incontro reale con "qualcosa" e soprattutto con "qualcuno" che arrivava da una dimensione diversa, luminosa ed amorevole. Ma non erano spiriti di trapassati, era altro... Poi è accaduto qualcosa di tuttora inspiegato per i medici: nonostante le gravi lesioni al midollo spinale (ancora presenti), lentamente, la "corrente elettrica" riprende a fluire nel mio impianto neurale dissestato. Prima muovo un dito del piede, giorni dopo un altro e così via, finché pian piano riesco muovere le gambe, poi a stare seduta, poi in piedi, poi a fare un passo, e poi un altro!

A quarant'anni, assistita amorevolmente da Nicoletta, la mia bellissima fisioterapista, e da tutta la mia famiglia, ho imparato nuovamente a camminare! Come i bambini, osservavo come si muovono le altre persone, perché i miei muscoli lo hanno dimenticato! La mia vita subisce una nuova, incredibile svolta. Sì, ancora oggi ho problemi fisici molto gravi, convivo col dolore neurologico giorno e notte, ma cosa importa, sono uscita dall'inferno ed ora vivo nuovamente! Riscoprire le piccole cose, i gesti quotidiani, rivedere i prati fioriti mi riempie di emozione e gratitudine verso tutto quanto mi circonda.

Da allora ad oggi sono stata costretta a rallentare sempre più i miei viaggi, ma ho sempre vissuto intensamente ed ho centuplicato l'attività di divulgatrice. Ho ripreso la collaborazione con riviste specializzate, ho scritto al ritmo di uno all'anno tutta una serie di libri su argomenti diversi, e soprattutto, ho scoperto di possedere il misterioso talento di precorrere i tempi, di anticipare argomenti, lanciare mode che altri in seguito hanno ripreso.

Nel 1990, ancora non potevo muovere le mani sulla tastiera, ma ho dettato il testo di un nuovo libro a mia figlia Jacqueline, che mi ha sempre assistita nel corso delle mie

vicissitudini. E' così che è nato: "I CRISTALLI, l'intelligenza nascosta", E' il primo libro in Italia che esamina e divulga il potere di quarzi, pietre e cristalli. Fra queste pagine ci sono molti anni di studio e ricerca sul mondo minerale, accompagnato da una grande espansione di coscienza che mi ha permesso di penetrarne il segreto, di rivelare il compito che queste creature splendenti, portatrici di ricordi antichissimi, svolgeranno al nostro fianco negli anni a venire

Per molti anni ho insegnato meditazione. Ho elaborato un sistema nuovo, facile e veloce, adatto a noi occidentali. Ho esaminato il meglio delle scuole europee, ed il meglio delle scuole orientali, elaborando un percorso di apprendimento accessibile a tutti, dal manager ai bambini. Da qui, per facilitare il cammino ai principianti, ho deciso di pubblicare un libro semplice e divulgativo: "Meditare è facile" , esce nel 1991, è un testo molto incisivo per avviare alla meditazione grandi e bambini. Tutti dovremmo dedicare più spazio alla meditazione, espande la mente, rasserena lo spirito e aiuta la crescita interiore.

Qualche anno dopo è uscita anche la versione con compact disc allegato. Con semplicità, la mia voce guida cinque diverse meditazioni, permettendo all'ascoltatore di lasciarsi andare e fluire in piena serenità e relax. La "Meditazione del Plenilunio" è particolarmente adatta ad essere svolta in gruppo.

Il 1992 segna una tappa importante. Esce in nuova edizione "L'ombra del ciliegio". Era uscito nel 1985 da un altro editore di Trento, non esattamente onesto, (tant'è che fallisce poco dopo). Riprendo in mano il testo, lo rimaneggio, lo modifico ed è un successo. Questo libro, tenero e drammatico, esplora un mondo segreto, da cui gli uomini sono quasi sempre tagliati fuori. Esamina dal lato esoterico, attraverso filosofie diverse compresa la reincarnazione, lo scottante tema del concepimento, e dell'aborto. Fa luce sulla devastante solitudine in cui le donne vengono da sempre lasciate. Perché le donne ancora oggi sono sempre sole a scegliere, a decidere, ad agire... Le donne sono lasciate ferocemente sole; nell'ansia e nella paura prima, sole nei sensi di colpa dopo.

Il 1993 è nuovamente un anno di svolta... Nonostante il mio corpo sia pesante e dolente, nonostante io cammini pochissimo, la mia mente è leggera ed elastica, capace di estendersi su livelli superiori. Nella mia vita, ormai segnata dagli esiti della tetraparesi, accade qualcosa di veramente magico. C'è un'altra estate meravigliosa. Nel ritiro della mia piccola casa in Val Susa, lontana da tutti, mi dedico completamente alla stesura del mio primo libro sugli Angeli. Nel silenzio riempito dal fruscio del torrente, lascio scorrere l'altro fiume, quello chiuso nella mia memoria: sono notizie, ricerche, confronti tra Scritture Sacre di ogni tempo e Paese.

Dal 1981 avevo cominciato a tenere decine di conferenze sugli Angeli, sapevo che un giorno avrei dovuto scriverne ma non mi sentivo mai pronta. Ancora nessuno aveva pubblicato nulla sull'argomento, ero indecisa... Se per migliaia di anni non si erano rivelati quei nomi, perché dovevo farlo io? E poi la decisione nell'arco di quella irripetibile estate scrivo tutto d'un fiato quel libro che diventerà rapidamente un best seller: "Gli angeli fra noi". Scrivere quelle pagine è stata una esperienza meravigliosa, non mi sono mai sentita sola, giorno e notte Loro mi erano accanto, sentivo espandersi

la mia memoria, la conoscenza, sentivo affiorare i ricordi; le coincidenze si moltiplicavano per creare un disegno che si rivelava chiaramente al mio occhio spirituale. Non avevo che raccogliere le informazioni dai "piani superiori" e fermarle sulla tastiera del mio primo computer. Non sapevo ancora usare Window, soltanto il sistema MS Dos e non avevo la stampante, ma le mie mani scorrevano veloci sulla tastiera. Questo titolo anticipa quella che diverrà l'epoca degli angeli e susciterà un enorme interesse. Ancora oggi è uno dei libri più completi e documentati in commercio, più volte nella classifica dei best seller della saggistica italiana, tradotto in più lingue, copiato da migliaia di dilettanti che sono venuti dopo, ma forse è giusto così, è il destino di chi apre un sentiero.

Nel 1995 esce il libro che rappresenta la logica continuazione del volume precedente: "Gli Angeli nel nostro futuro" un testo che ancora oggi (2015 mentre sto scrivendo), è un secolo in anticipo sulla conoscenza attuale. Parla diffusamente dei motivi per cui stiamo assistendo al ritorno degli Angeli, al e del loro ruolo presente e futuro nella scienza, l'arte, nella medicina e nelle nuove energie che risolleveranno il nostro pianeta. Spiega diffusamente perchè gli Angeli cerchino collaboratori fra gli esseri umani, e quali sono i requisiti richiesti per accedere a questo meraviglioso compito.

La trilogia sugli angeli viene completata nel 1996 con un altro libro che sarà ancora una anticipazione: Con "Angeli Planetari e Zodiacali", divulgo e semplifico il ruolo dei Grandi Esseri che custodiscono i pianeti e le Costellazioni, sia a livello astronomico che astrologico. Traduco e semplifico un argomento complesso, fino a quel momento riservato ai cultori delle scienze cabalistiche, lo trasformo in un testo fluido e scorrevole, con bellissime immagini. Me lo hanno copiato tutto, anche il titolo...

Nel 1997 esce "Io penso positivo" il libro che ha aiutato migliaia di persone a superare la tristezza, la depressione e la non-stima di sé. Ho divulgato le numerose, semplici tecniche che ho messo in atto negli anni bui della paralisi, per mantenere viva la mia mente e rimanere serena nello spirito, per non cadere nell'angoscia e nello sconforto. E' un libro che ha incontrato un vasto successo, proprio per la sua semplicità e la profondità dell'argomento trattato. Viene ristampato costantemente ed ho scoperto con sorpresa che viene spesso consigliato ai pazienti dagli psicologi, come supporto alla terapia antidepressiva.

Nel 1998 pubblico: "L'origine delle superstizioni" una ricerca divertente e approfondita nei meandri di simbolismo, antropologia, mitologia, storia, tradizioni e aneddoti. Ho lavorato molto, soprattutto nella mitologia ed antropologia, ho operato connessioni e confronti per arrivare a comprendere da quale radice partono le credenze popolari, le paure ed i luoghi comuni.

1999: Esce una piccola parte del materiale su Rol, il primo libro in cui parlo di lui, oggi esaurito: "Gustavo Adolfo Rol, scritti per Alda" Rol è mancato nel 1994 ma non mi sentivo ancora pronta a divulgare il bagaglio di materiale che Lui mi ha lasciato. In effetti questo è un volume diverso, in cui Lui viene presentato in modo davvero. Non mi soffermo a descrivere la cronaca degli esperimenti come hanno già fatto altri. Nelle prime cinquanta pagine, ho tracciato la sintesi sul grande compito che Rol ha svolto nella sua epoca. E' stato incompreso in vita e, dopo la sua morte, rinnegato da tutti:

giornalisti scienziati e teologi. Questo libro contiene un carteggio riservato, sono lettere e poesie d'amore, con destinatarie diverse, che lui scrisse nell'arco di molti anni. Questo fragile fascio di fogli vergati a mano con la sua bella scrittura, mi è stato passato da una delle donne che lui ha amato segretamente per molti anni: E', una storia tenera e poco nota che ci mostra un lato segreto di Rol, quello dell'uomo innamorato, che mette da parte tutto il suo potere davanti al mistero dell'amore.

Nel 2000, lo stesso giorno in cui è morto improvvisamente mio padre, decido di scrivere "L'Ultimo Tabù" un libro che raccoglie teorie e testimonianze sul trapasso, la morte e l'aldilà. Quel giorno, in ospedale, mi sono trovata di fronte alla straziante disperazione di persone colpite da un lutto. Avrei avrei voluto fare qualcosa per poterle aiutarle, ma in quei momenti è troppo tardi, occorre prepararle prima. E così, appena tornata a casa ho acceso il computer per fermare fra le pagine tutte quelle cose che dovremmo conoscere nel momento in cui ci troviamo di fronte alla perdita di una persona cara. Anche colui che è passato di là dev'essere aiutato e sostenuto, ho scritto queste pagine scritte con forza e dolcezza per consolare e rassicurare... Anche questo volume viene consigliato a medici, infermieri e persone che vivono o lavorano accanto a malati terminali. E' stato ripubblicato con una nuova copertina, del Maestro Antonio Nunziante

Nel 2001 esce un altro libro che ho amato moltissimo e che ha incontrato un grande successo: "Luoghi Magnetici e di Potere". In queste pagine ho riversato quanto ho studiato, appreso, conosciuto, sperimentato in tanti anni di viaggi lungo le grandi Linee di Forza che solcano il pianeta, e da cui l'umanità ha attinto per millenni energia. Vi ho riversato l'emozione che provavo ogni volta che mi sdraiavo ad ascoltare il cuore della terra che parla nei siti archeologici, o appoggiando il cuore sui grandi menhir... E' stato un libro bellissimo da vivere e da scrivere. Fra i molti capitoli, ho amato in modo particolare quello che riguarda la nascita delle Cattedrali Gotiche ed il segreto della Rocca Sacra di Gerusalemme.

Nel 2002 è uscito: "SUL SENTIERO DELLA LUCE" . Se dovessi esprimere un giudizio sui libri che ho amato di più, credo che non avrei esitazione, lo metterei ai primi posti. E' una guida per chi ha appena cominciato, o sta percorrendo i primi passi sul cammino spirituale. E' una importante indicazione per chi ha appena intravisto il Sentiero, e per chi lo sta ancora cercando. Un testo in cui ho tentato di semplificare e divulgare i grandi testi esoterici, spesso di difficilissima comprensione. Ne ho scelto e riportato i brani più significativi, estrapolandoli da testi che, il più delle volte non sono più reperibili in commercio. Ho privilegiato il pensiero teosofico, rendendolo più comprensibile, soprattutto ai giovani, con linguaggio fluido e sereno.

Nel 2003 ho voluto lasciare spazio ai racconti ed alle lettere che tante persone mi hanno scritto da tutta Italia. Mi sono limitata a raccogliere le loro storie di vita vissuta, talvolta più incredibili ed avvincenti di un romanzo. Sono storie in cui si racconta come, dall'aldilà siano giunte in soccorso entità angeliche, spiriti di trapassati, messaggi da defunti, insomma è nato "I Lettori raccontano" eventi meravigliosi nella vita di tutti i giorni.

Ma in tutto questo tempo, fra tra un libro e l'altro ho fatto anche tante altre cose: dopo avere avuto la prima iniziazione al Reiki, ho proseguito e sono diventata Maestro,

è stato un percorso molto importante, una esperienza che consiglio come crescita personale. A Torino, ho collaborato con una istituzione seria, precisa e affidabile: l'Istituto Delle Motivazioni, dove ho insegnato quasi per vent'anni meditazione, pensiero Positivo, Comunicare con gli Angeli. Questa Associazione è stata per Torino un punto di riferimento meraviglioso. Lorenzo Ostuni l'ha paragonato all'Università di Esalen in California. All'IDM migliaia di persone hanno affrontato un percorso di crescita personale in un ambiente sereno, sdrammaticizzante, lontano anni luce dai dogmatismi fanatici di tanti gruppi sorti come meteore, e altrettanto velocemente scomparsi. Ed è stato con l'IDM che ho affrontato l'esperienza della camminata sul fuoco. Un'esperienza talmente esaltante che subito dopo ho condiviso con i miei figli perchè potessero sperimentarla anche loro. Oggi l'IDM non c'è più, è stata uccisa da quella perversa, feroce indifferenza che Torino riserva ai suoi figli, salvo rimpiangerli dopo.

Non riesco a stare con le mani in mano, ed ecco nel 2007 il bellissimo BREVIARIO DEGLI ANGELI. L'ho pensato e voluto per risvegliare l'attenzione in un momento in cui l'umanità sta abbassando la guardia. Purtroppo stiamo dimenticando che possiamo contattare il Regno angelico. Questo è un momento straordinario in cui gli Angeli sono così vicini e pronti a intervenire. Ho chiesto che venisse stampato su carta vellutata, con colori tenui e iridescenti. Ho scelto molte immagini a colori, testi brevi e facili da assimilare... L'ho fatto per attrarre anche la vista e il tatto, per incuriosire anche quelle persone che non hanno la pazienza di leggere un libro dall'inizio alla fine. Stimolati dalla bellezza, dal colore e dai testi brevi, anche i lettori pigri potranno accedere a pagine di altissimo livello, da semplici pensieri e preghiere antiche e moderne, ai messaggi di Hodson e dei Maestri Teosofici. Ho voluto ancora una volta seminare bellezza e speranza in anni che sembrano sempre più bui e difficili...

Nel dicembre 2008, è uscito IL LIBRO DEI SEGRETI. Penso che sarà proprio l'ultimo perchè non sento più dentro di me l'impulso di scrivere altro... E' un libro di ricette, ma badate bene, non sono affatto ricette di cucina, non saprei da che parte cominciare, e poi mio figlio Clay che è uno chef mi riderebbe dietro... Le mie ricette, sono quelle della saggezza popolare, i rimedi delle nonne nel prepararsi in casa farmaci e cosmetici con i fiori e le erbe dell'orto e del giardino. C'è la ricetta per l'antidepressivo naturale con il rosmarino, l'antirughe all'uovo, il liquore con le noci fresche raccolte a San Giovanni, il lifting naturale con le mandorle tritate, l'impacco cicatrizzante con la carota. Ma attenzione, c'è un innovativo ricettario dalle ultime scoperte della New Age per energizzare l'acqua con i quarzi, la luce solare, i colori, qualche meditazione.

Nel corso della mia lunghissima vita (72 anni), ho stabilito un intenso contatto con le persone, aiutando e sostenendo il loro percorso quotidiano e spirituale attraverso corsi e seminari, spostandomi in Italia ed all'estero. Ho insegnato le semplici tecniche del Pensiero Positivo.

Tramite un delicato percorso di meditazione, le tecniche per comunicare con gli Angeli, e con sistemi dolci e coinvolgenti, ho rielaborato l'intrigante seminario "Alla ricerca delle vite precedenti", come facevo negli anni '80 con Amerio. Ora, con vivo rammarico ho dovuto rallentare lo svolgimento dei miei corsi, è un impegno molto

gravoso per le mie forze limitate. Non viaggio quasi più, e il mio lavoro si svolge prevalentemente a Torino. Qui posso ancora fare le cose che amo maggiormente, con minore fatica.

Una volta all'anno, amo organizzare il bellissimo seminario "Meditare e comunicare con gli Angeli". Non ci sono parole per descriverlo, è un percorso di espansione di coscienza, una meditazione dopo l'altra. Credo di avere dato moltissimo a tutti coloro che vi hanno partecipato, le loro risposte affettuose, me lo hanno confermato nel corso degli anni.

E una volta all'anno, a partire dal 2009, organizzo a Torino un convegno con ospiti internazionali dal titolo IL FUTURO E' QUI dove invito i personaggi più in vista sugli argomenti al confine tra scienza e fantascienza. Ogni volta è un grande successo, sia per l'affluenza del pubblico che per l'interesse suscitato dagli argomenti svolti dai relatori.

Nel corso degli anni, lentamente, senza che neppure me ne accorgessi, la mia posizione è cambiata: non sono quasi più quella che conduce l'intervista, ma sono diventata l'intervistata, con microfoni e telecamere puntate. Non so come è accaduto ma sono diventata un personaggio pubblico, molto richiesta. Ho tenuto migliaia di conferenze, partecipato ad un'infinità di convegni, e in modo molto più limitato continuo a farlo. Ho scritto e rilasciato centinaia di interviste a giornali, emittenti radio e televisive.

Ho partecipato parte alle più importanti trasmissioni nazionali, partendo negli anni 80 con "Spot" e "Il Caso", le indimenticabili trasmissioni di Enzo Biagi, antesignane di altri programmi.

In diverse puntate di "Porta a Porta" con Bruno Vespa, mi sono spesso incontrata e scontrata con ospiti talvolta scettici e spigolosi, come Margherita Hack, Tullio Regge, Roberto Vacca, Vittorio Sgarbi, (incredibilmente senza litigarci) - Vittorio Messori, senza mai arretrare di un millimetro nel mio lavoro di divulgazione.. Alcuni minuti della recente puntata su "Angeli e Demoni" sono visibili sul link "Trasmissioni" di questo stesso sito Si può accedere cliccando direttamente, oppure visitando con più tempo a disposizione il mio sito parallelo: www.giudittaaudio.it

Ho partecipato a diverse puntate di Stargate con Roberto Giacobbo.

Serena e imperturbabile, parlando del soprannaturale ho partecipato a più puntate del "Maurizio Costanzo Show". In una di queste ho condotto, davanti a quel terribile pubblico, che però ha partecipato serenamente, una memorabile meditazione in diretta per visualizzare l'Angelo Custode. E' stato un esperimento temerario, perché il pubblico in sala non è certamente tenero, eppure, anche Costanzo ne è rimasto affascinato. Questa meditazione, con molte altre, è ora entrata a far parte del mio compact disc "Meditazioni con gli Angeli".

Sono intervenuta più volte a "la Telefonata" del compianto Pietro Cimatti, "Notturmo dall'Italia" con Luciana Lanzarotti di Radio Rai, e in collegamento quotidiano, per circa un mese consecutivo a "Prima del giorno" con Anna Mirabili.

In "Videosapere" per Rai Tre, sono stata in buona compagnia a parlare di Angeli; gli altri due intervistati erano Berlusconi ed il Presidente della Repubblica (scusate se è poco...)

Una splendida puntata di "Viaggio in Italia" con Giulietta Revel per Rai 3 mi ha dedicato molto spazio nei Giardini Reali a raccontare la Torino Magica.

Altrettanto ho fatto con Silvia Vaccarezza di TG2 " in una puntata di "Si, viaggiare", tutta dedicata a Torino. In "Fuori dai denti" con Oppini, parlando di Angeli avevo un interlocutore certamente non facile: Carlo Rossella.

Mi ha intervistata il simpaticissimo Jerry Scotti nella sua trasmissione "Ore 12" di Canale 5. La bella Alda d'Eusanio per "Italia in diretta", due puntate di "Misteri" con la Foschini. - Con Marco Liorni e Cristina Parodi ho preso parte ad alcune puntate sugli Angeli, registrate a Torino, parte a casa mia e parte durante lo svolgimento di uno dei miei seminari

Ospite di Magalli a "I Fatti Vostri" ho fatto ascoltare per la prima volta agli italiani uno dei miei nastri registrati in dialogo con Gustavo Adolfo Rol. Riguardava gli esperimenti svolti di fronte ai gerarchi Tedeschi. Era giusto che la nazione sapesse che Rol ha salvato molte vite umane durante il nazismo. Questo brano, è poi stato pubblicato nel novembre 2005 nel libro "Rol, il Grande Precursore" con compact disc allegato, in cui ho raccolto su sua precisa richiesta, la meravigliosa storia della sua vita

Ho parlato di New Age e cristalli in una serie di puntate con Maria Teresa Ruta su Canale Cinque. Di Angeli con Marco Liorni e Cristina Parodi su "Cronaca in Diretta" e "Verissimo".

Ho preso parte a molte puntate di Porta a Porta, Una mattina della Rai, oltre a numerose interviste sui telegiornali Rai e Mediaset, ma anche per i telegiornali di emittenti straniere come la CBS e la televisione di Francia, Germania, Spagna, Olanda e Ungheria. Per il Brasile mi ha intervistata Falcao.

Nel gennaio 2006 Italia Uno mi ha dedicato una puntata nella trasmissione "Il bivio". Hanno ricostruito, con una buona approssimazione, la storia della mia vita, così piena di eventi imprevedibili, e poi hanno immaginato una "vita alternativa" cioè, cosa avrei fatto se quel giorno l'infarto non mi avesse fermata. E' stato divertente vedere un'attrice (che non mi somiglia affatto) interpretare la parte di una Giuditta giovane, ma anche in un tono un po' sommesso e soprattutto vestita di nero, cosa che non farei mai!!! La trasmissione si chiedeva se, in assenza di quel bivio, la mia vita "alternativa" (inventata da loro nella fiction) si sarebbe svolta in modo diverso da quello che invece, è...a casa mia, durante le riprese della puntata "Il bivio" effettivamente avvenuto. Io credo di no: Forse avrei continuato a viaggiare, a fare carriera nei giornali o nella televisione, ma certamente avrei continuato, a fare divulgazione spirituale. Forse lo avrei fatto in tono minore, forse non avrei scritto 28 libri, ma non avrei certo venduto l'anima al diavolo come loro hanno voluto ipotizzare per dare un tocco da brivido sul rash finale della fiction televisiva....

Si, devo riconoscere che nella vita ho fatto molte cose, ma forse la più divertente è stata la partecipazione ad un telefilm a puntate: "Alex" con Romina Mondello, sempre su Italia Uno, dove interpretavo la parte di me stessa. E' stato facilissimo, dovevo essere semplicemente me stessa e dire le cose che avevo davvero in mente... Per me non c'era bisogno di recitare, non avevo neppure bisogno del copione. Durante le

riprese, ai Giardini Reali faceva un freddo terribile, nelle pause ci avvolgevano nelle coperte per non farci gelare. Ho deciso che da grande non farò l'attrice...

Attualmente, dopo aver pubblicato ventisette libri e sei agende, sto lavorando all'abbinamento tra musica, immagini, colori, e meditazione. Sto sperimentando quanto sia meraviglioso questo cocktail di bellezza, una vera e propria medicina per l'anima e il corpo...

Ma non pensate che mi stia pensionando, tutt'altro. Anche se la mia salute non mi permette di viaggiare o di affaticarmi, sto portando avanti su vasta scala il pensiero positivo. Viviamo momenti difficili, dominati dall'ansia e dalla paura. Tutto quanto ci circonda sembra fatto apposta per peggiorare il nostro umore, è urgente invertire questa tendenza nefasta che ci conduce alla psicosi ed alla malattia... Dobbiamo vincere la paura, poiché si insinua nella nostra anima, amplifica i dubbi e le ombre, genera mostri. La paura spegne la nostra luce interiore, crea disperazione, cioè perdita di speranza.. Soltanto il pensiero positivo, la serenità, il saper gioire delle piccole cose di ogni giorno potranno restituirci il senso della vita. (...)

Purtroppo il tempo passa, i bambini crescono e le nonne imbiancano (ma non solo loro). I nipotini non vengono quasi più a trovarmi nella casa di montagna: Erik, il più grande ora guida l'auto e ha la fidanzata, La vecchia piscina non viene più aperta, nel giardino crescono le erbacce, ma nella mia mente e nel mio cuore nessuno potrà più rubarmi quelle immagini di serenità, di gioia vissuta cogliendo in pieno l'attimo fuggente. E penso che Erik non potrà mai dimenticare il "mondo azzurro" che gli ho insegnato a vedere nel cuore di un fiore di convolvolo...

Il piccolo Kevin si sta avviando a diventare chef, come lo zio Clay. Nel frattempo è diventato un buon esperto di UFO, non si perde mai una conferenza sull'argomento: Mi fa spiegare tutto nei dettagli e poi la riporta pari pari ai suoi compagni di scuola. Ma sta sviluppando anche altre inclinazioni, che seguo con estremo interesse...

Le molteplici esperienze mi hanno insegnato a non sprecare tempo, ad accontentarmi delle piccole cose che si vivono giorno per giorno, perché ci possono venire tolte in un attimo, senza preavviso. Ho imparato a vivere pienamente ogni attimo della vita, perché la vita, anche quando ci fa soffrire, è un dono prezioso, fantastico, straordinario. Dopo ogni bernoccolo c'è sempre la possibilità di riprendersi, apprendere, condividere.

Penso di essere stata costretta ad accettare il compito di testimoniare con la mia vita la bellezza e la grazia della quotidianità. Non pensate che sia facile, ho i miei momenti di stanchezza ma, rallentata eppure non piegata dal dolore neuropatico cronico, con trenta chili di troppo, porto avanti con grande fatica e grande gioia questo continuo impegno di divulgazione. Nel corso degli anni ho toccato molte vite. Credo di aver spinto migliaia persone a prendere coscienza del proprio valore, a far luce nella propria anima, a risvegliarsi alla gioia scoprendo il proprio valore e le potenzialità nascoste.

Nell'aiutare gli altri si riceve in cambio una quantità incredibile di serenità, è quello che mi ha sostenuta anche nei momenti più bui.

La mia vita "pubblica" si svolge sotto ai riflettori ed ai microfoni, dove recito la parte che mi compete, ma la mia vita vera sta accuratamente lontano dai salotti "bene",

dagli eventi mondani, dove, siatene pur certi, non mi troverete MAI. Tutto il turbinare di eventi, non mi ha affatto impedito di vivere in assoluta semplicità, in una piccola casa nel centro storico di Torino, incastrata fra due campanili.

Questi (senza foto) sono i cani dei miei due figli, coccolati come nipoti a quattro zampe, senza troppe differenze... La bionda Lulu' è la cagnolona di Jacqueline, e Scrack è di Clay, fiero e lucido come una pantera nera

E poi, c'è la nostra vera padrona di casa, la nostra adorabile cagnolona Kaia, che ci segue in ogni viaggio e che (purtroppo) sta invecchiando molto velocemente assieme a noi... (nel 2015 ha raggiunto il suo amato padrone, ed entrambi mi hanno lasciata sola)

Ho pochi e affezionati amici, un'auto di piccola cilindrata, ma con un grande bagagliaio; niente inutili gioielli ma tanti gingilli di scarso valore commerciale, ma di un immenso valore affettivo perché mi ricordano luoghi e persone care. Non so se ho compreso pienamente il senso della vita, ma sono felice delle piccole/grandi cose che la vita (nonostante tutto) mi ha donato ogni giorno.

Sopra ogni cosa, prediligo la rassicurante vicinanza dei semplici affetti quotidiani, dei miei figli, nipoti, di mio marito, che ho sposato quando avevo 17 anni, e a cui sono legatissima.

Ma gli eventi incalzano, le righe precedenti sono state scritte ed aggiornate nel corso degli anni. Ora la mia vita è ancora una volta profondamente, radicalmente cambiata. Purtroppo il 9 giugno 2014, mio marito è mancato all'improvviso, ma serenamente, dopo una cena in famiglia e con molti amici, come se avesse aspettato di poterci salutare tutti.

Anche se so che il suo affetto mi è sempre accanto, la sua assenza è devastante. Qualcosa mi si è spento dentro, il mio cuore si è raggelato, e da quel giorno vivo silenziosamente in disparte da tutto, non ho più voglia di parlare o scrivere... forse col tempo migliorerò.

Attenzione alla crescita dell'orgoglio dell'egoismo
e della presunzione

I PERICOLI DELLA MEDITAZIONE

L'astralismo è una delle trappole in cui cadono molti
aspiranti con buone intenzioni



(Beatrice). Esiste ovunque una grande varietà di esercizi e meditazioni, che benché in apparenza promettano favorevoli benefici, in realtà intorpidiscono e confondono chi vuole progredire spiritualmente.

Meditazione infruttuosa. Per questo motivo è necessario essere in grado di fare le giuste distinzioni. Inoltre ciò che è buono per qualcuno, non necessariamente lo è anche per qualcun altro. Ci sono infatti parecchi fattori che possono determinare differenti risposte. Stiamo parlando ad esempio del tipo di cultura, della costituzione, del raggio di appartenenza e del grado di evoluzione raggiunto. Tutti questi aspetti naturalmente condizionano fortemente chi intende esercitarsi in queste pratiche. Oltre a ciò il “Maestro Tibetano” parlando dei pericoli della meditazione, afferma che essa è pericolosa ed infruttuosa per l'uomo che la voglia praticare senza la base di un buon carattere e di una vita pulita, poiché si trasforma in un mezzo per introdurre energie, che servono solo a stimolare alcuni aspetti indesiderabili della natura umana. La meditazione è perciò pericolosa quando è mossa da un motivo sbagliato, come un desiderio di crescita personale di tipo egoistico o un voler sviluppare in modo indebito poteri psichici, per il proprio tornaconto privato. In questi casi si produce solamente illusione e crescita dell'orgoglio, dell'egoismo e della presunzione. La meditazione è in sostanza pericolosa quando manca il desiderio di servire e di essere utili al prossimo. Dove manca questo impulso, l'energia ricevuta non trovando una corretta via d'uscita, tenderà a sovraccitare i centri energetici, determinando spesso condizioni anche molto

negative per il neofita.

L'astralismo è invece una delle trappole in cui cadono molti aspiranti con buone intenzioni. In questo caso, la persona meditando scivola dentro il "piano astrale" ed attraverso i cosiddetti sensi astrali, sente, tocca, vede ecc., secondo la propria inclinazione. Ma il mondo astrale è costituito da un insieme di forze, le quali agiscono costruendo forme, sui prototipi dei desideri e miraggi di chiunque, e nel quale possono quindi mischiarsi ombre positive e negative: amore, odio, egoismo, generosità, bellezza, bruttura ecc. Esso risulta essere un mondo turbolento e ricco di insidie e chiunque cada in quella sfera di forze e forme illusorie, senza sapersene liberare, e senza sapersi orientare, vi perde saggezza e salute. Anche nei misteri egiziani, il piano astrale era simbolizzato come un fiume oscuro, dove l'anima del defunto diretta all'altro mondo, passava protetta su una barca, perchè non cadesse nelle illusioni dell'astrale.

La corretta meditazione lavora nel piano mentale superiore. Il vero Iniziato lavora solo con Entità che si trovano ad un livello elevato, come i Deva o Angeli di grado superiore. La meditazione è la scienza della manipolazione dell'energia attraverso l'Anima, affinché questa possa esprimersi tramite il cervello fisico, e incidere così poderosamente nella vita della persona. La meta della meditazione è quindi creare una mente sensitiva e ben allenata, in modo tale che l'uomo possa usarla come un faro e come trasmittitrice di impressioni provenienti dal mondo superiore.

La mente non dovrà essere dunque in una condizione di inattività, poiché questo porta ad un'inibizione delle onde o forme-pensiero che circolano nell'atmosfera mentale. La mente non si controlla attraverso l'inibizione, bensì mediante la trasmutazione e la trasformazione, che avviene con la corretta meditazione. Calmare la mente, attraverso la meditazione, significa pertanto elevarne la vibrazione, in modo tale che nessuna corrente di pensiero inferiore o nessuna impressione emozionale e fisica la possa raggiungere; ma solo le idee, impressioni e forme-pensiero elevate siano registrate da essa, grazie alla sua estrema polarizzazione verso i mondi superiori.

Alcune persone invece usano la meditazione per sviluppare poteri psichici. Ciò costituisce uno dei pericoli più grandi, perché questi poteri devono essere il naturale risultato dell'illuminazione, dell'espansione di coscienza, di una maggiore conoscenza e di una vita di servizio assidua, e non devono quindi essere ricercati e utilizzati con fini impropri. I poteri latenti dell'uomo vengono attivati pienamente dall'Anima, solo quando l'uomo è preparato per riceverli. Prima cerchiamo il Regno di Dio e tutto il resto ci sarà dato di conseguenza.

Un discorso analogo può essere fatto per quanto riguarda il cercare di attivare certi chakra. I Maestri ci sconsigliano vivamente di concentrarci sui centri energetici inferiori cercando di attivarli, o ancora peggio sul fuoco della "Kundalini". Ogni vero occultista si occupa solo dei chakra superiori, dal cardiaco in su, e specialmente del Chakra "Ajna" (posto tra le sopracciglia). Soprattutto dimentichiamoci completamente di svegliare l'energia "kundalini", poiché questa tremenda, e molto pericolosa Forza, si manifesterà naturalmente e spontaneamente, solamente quando l'uomo sarà in grado di riceverla e di agire come vero trasmettitore del proposito divino.

Pochi allenano la mente. Il segreto per scacciare la morte

CERVELLO: LA SALUTE PASSA DALLA NOSTRA TESTA

L'organo che regola tutte le attività ed i comportamenti
del nostro intelletto



di Melania Rizzoli

Invecchiare, si sa, non piace a nessuno e oggi è forte la tendenza a rimandare in tutti i modi i segni del trascorrere del tempo, in un continuo sforzo di superare ogni limite biologico e nel tentativo di allontanare il più possibile la naturale evoluzione dell'età del corpo umano. Più del 60% degli italiani infatti, dedica il proprio tempo alla cura dell'aspetto fisico, allenandosi in palestra, e concentrandosi soprattutto su quello estetico, con particolare attenzione al viso, cercando di eliminare i classici fenomeni cutanei, dalle rughe alle palpebre cadenti, alle macchie senili ed al rilassamento muscolare, con trattamenti medici, chirurgici e strumentali di ogni tipo.

Purtroppo però, solo il 37% dei nostri connazionali presta attenzione a preservare la funzionalità e la giovinezza di ciò che è posizionato dietro la faccia, che è molto più importante che non invecchi, ovvero il nostro cervello, del quale non è quasi mai percepita la priorità di cura che meriterebbe questo organo principe, essendo il regista indiscusso di ogni nostra funzione somatica e fisiologica. Il cervello infatti, è l'organo che regola tutte le attività ed i comportamenti del nostro intelletto, del nostro corpo e della nostra anima, eppure è quello meno considerato, più trascurato e quasi mai salvaguardato, ignorando che le sue capacità cognitive e le sue molte attività mentali hanno invece sempre bisogno di essere stimolate e sollecitate, e possono essere aumentate solo grazie ad un allenamento adeguato e all'esercizio continuo della mente, affinché i suoi neuroni e le sue sinapsi non smettano di funzionare e vadano lentamente in atrofia per mancato utilizzo.

L'encefalo

La maggioranza degli italiani infatti, secondo un sondaggio di Swg eseguito per Novartis, in un'indagine nell'ambito dell'iniziativa Brainzone, non conosce bene il ruolo dell'encefalo e delle sue funzioni, e non sa, ad esempio, che da esso dipende anche la regolazione del battito cardiaco o della pressione sanguigna, né conosce l'importanza della cura da adottare per il cervello come prevenzione di patologie neurologiche e neurodegenerative, riconoscendone solo il bisogno del riposo e la necessità della lettura come terapia adatta a preservare le capacità cognitive e di memoria.

L'invecchiamento, al contrario di quanto si creda, inizia a manifestarsi già nella prima maturità, procedendo inesorabilmente, giorno dopo giorno, cominciando a dare segni evidenti di sé con lo spuntare del primo capello bianco, ma sono gli organi interni da lui regolati quelli che iniziano a rallentare la loro attività e il loro metabolismo, fino ad inceppare alcune funzioni organiche e motorie nella terza età, ed esibire con evidenza i sintomi della vecchiaia nelle sue molteplici varietà. Da secoli la senilità è sempre stata contrastata con ogni mezzo fisico, sia nell'aspetto clinico sia in quello estetico, e mai come in questo secolo sono a disposizione di chiunque mezzi meccanici e medici, oltre che farmacologici, per far tornare indietro l'età anagrafica, oggi sostituita completamente dall'età biologica, quella cioè che si dimostra esteriormente e che si sente di avere sulle spalle. Ma è il cervello quello che rivela a chi lo possiede e a coloro con i quali comunica, il suo reale invecchiamento e, finché risponde ad un numero illimitato di stimoli ed è in grado di dirigere le infinite attività di cui è responsabile, viene considerato "giovane", mentre invece quando inizia a perdere alcune funzioni cognitive, intellettive, di ragionamento, di logica ed allenta alcune capacità mentali e mnemoniche, ecco che deve scattare l'allarme.

Un cervello allenato già dall'età giovanile attiva nuove connessioni in aree dell'encefalo scarsamente utilizzate, ed è maggiormente preservato dai processi neurodegenerativi e dalla atrofia cerebrale (perdita di volume e di consistenza) correlati all'invecchiamento e osservati in alcune patologie senili che lo colpiscono.

La maggioranza delle persone infatti, crede che il cervello sia responsabile esclusivamente della comprensione del linguaggio, della conservazione della memoria, del controllo delle emozioni e dello sviluppo dell'intelligenza, senza riconoscerne il ruolo di regista di tutte le altre funzioni corporee, e i risultati della ricerca evidenziano che solo il 30% degli intervistati ha nozione del suo ruolo, pur non credendo che la lettura, il rilassamento, l'allontanamento dagli schermi video tv, smartphone e tablet siano utili in tal senso.

L'ospedale Molinette di Torino è capofila del progetto internazionale My-AHA, con 600 pazienti reclutati nel mondo, sui quali si valuterà il rischio Alzheimer, nonché il decadimento cognitivo, psicologico, fisico e sociale, con l'obiettivo di intervenire prima che compaiano i sintomi della malattia. I pazienti indosseranno occhiali giapponesi in grado di registrare i movimenti del corpo e del capo, oltre all'equilibrio del soggetto nello spazio, e saranno sottoposti a giochi per testare lo stato della memoria e della capacità di risolvere problemi più o meno complessi.

La misura dello stato di disordine del cervello, chiamata entropia, dipende dal flusso

di sangue nei vasi, ma anche dal metabolismo e dal consumo di ossigeno, e dove arriva più sangue ed ossigeno si libera più dopamina, la sostanza che garantisce la comunicazione tra le cellule cerebrali, oltre ad endorfine, encefaline e vari ormoni, e dove c'è entropia il cervello è più attivo, dinamico, versatile e capace di processare un grande numero di informazioni, cosa che diminuisce dove c'è bassa entropia. Un cervello intelligente ed allenato, connette infinite nozioni molto velocemente, e calcolando che esso contiene oltre 100 miliardi di neuroni, mantenerne attivi anche una minima parte leggendo, ricordando, conoscendo e risolvendo quesiti, è fondamentale per la sua salute cellulare.

Gli esercizi

Per rispondere a tali esigenze Brainzone ha creato Brain Power, uno spazio online dove poter nutrire e mantenere in allenamento le proprie capacità cognitive, e dal portale si potrà accedere ad aree dedicate, pensate proprio per chi ha voglia di stimolare il cervello, chiamate “Train your brain”, per la stimolazione tramite giochi ed esercizi di logica, replicando di fatto quanto una volta si usava fare una volta con le parole crociate, “Relax your brain” per sperimentare tecniche di rilassamento rigenerative, e “Feed your brain” per consigli nutrizionali sui cibi utili per l'encefalo. Insomma, allenare e curare più che potete il vostro organo più prezioso se volete restare giovani anche in età avanzata, ed aggiungete al vostro bagaglio questa nuova consapevolezza, per contribuire a creare una cultura del benessere e della giovinezza del vostro cervello, per rallentare il suo decadimento, per allontanare il suo invecchiamento, e per preservarlo dalla sua degenerazione, per la quale non esistono creme miracolose o farmaci speciali, perché dipende da ognuno di noi promuovere, con se stessi e con gli altri, l'importanza di tenerlo sempre attivo e sano tramite una cura costante, la stessa che quel 60% di italiani rivolge, purtroppo, solo al corpo e al viso.

Cosa si intende per microbiota e microbioma intestinale?

Il **microbiota** umano è l'insieme di microrganismi che si trovano nel tubo digerente dell'uomo e costituisce l'ecosistema più concentrato a tutt'oggi noto.

Per **microbioma** invece si intende l'insieme del patrimonio genetico e delle interazioni ambientali della totalità dei microrganismi che colonizzano il nostro tratto digerente e che costituiscono nel complesso il microbiota.



A ogni persona il suo "habitat" di batteri

L'analisi del DNA dei microrganismi che vivono nel tratto intestinale umano ha identificato oltre **3 milioni di geni**, 150 volte quelli della specie umana.

Delle circa mille specie di microrganismi identificati (i più numerosi dei quali sono batteri, e in misura inferiore miceti e virus), ogni essere umano ospita almeno **160 specie** (Ottmann 2012).

Il microbiota è davvero unico e può essere considerato una specie di "**carta d'identità**": ogni persona ha un suo habitat di batteri.



Una microflora variata

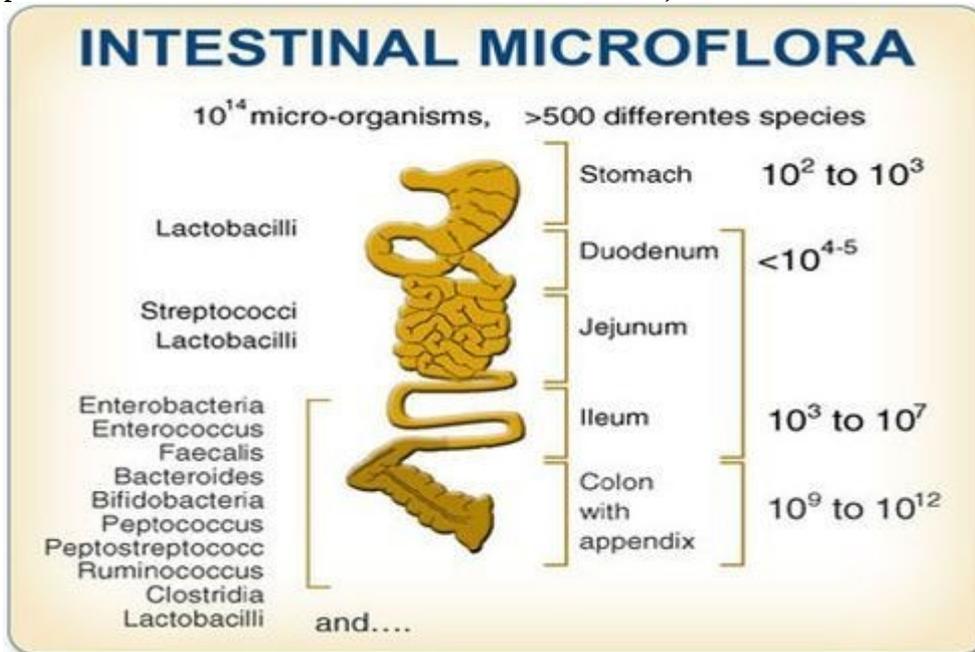
A differenza di ciò che molti pensano, i batteri che compongono il microbiota intestinale non sono distribuiti "a caso" lungo il tubo digerente.

Ogni porzione del tratto gastro-intestinale infatti è colonizzata da **una microflora specifica**. La quantità e la complessità del microbiota aumentano progressivamente lungo il tratto gastro-intestinale: si passa da poche **centinaia** di batteri nello stomaco fino ad arrivare a **10¹⁴** nel colon (Donaldson 2016).

In base alle sue caratteristiche, ogni specie batterica colonizza preferenzialmente un piccolo tratto del tubo digerente. In generale, possiamo considerare che specie batteriche **aerobiche** tenderanno a colonizzare il tenue e le prime porzioni di colon, mentre via via che si scende nelle porzioni più

distali del colon troveremo batteri **anaerobi**, più o meno stretti o facoltativi (molti sopravvivono in assenza di ossigeno e alcuni ne tollerano la presenza), che costituiscono la maggior parte del microbiota del sistema digerente.

Batteri della stessa specie possono svolgere funzioni molto diverse, e addirittura all'interno della stessa specie possiamo ritrovare **ceppi molto patogeni** e **ceppi assolutamente salutari** (si veda, più avanti, il caso dell'Escherichia coli Nissle 1917).

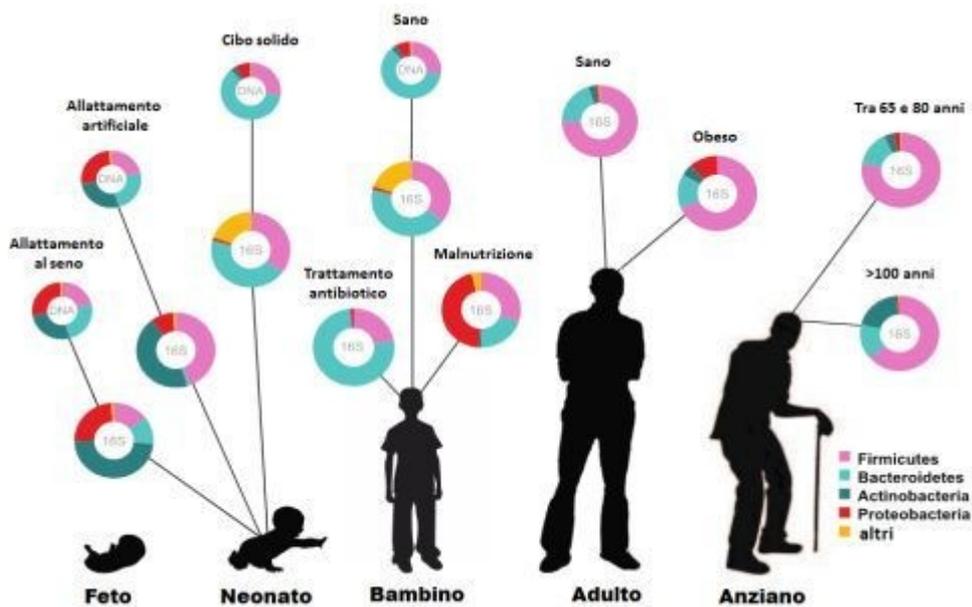


Come cambia il microbiota nel corso della vita?

Alla **nascita**, il tratto digerente dei neonati è completamente sterile e viene colonizzato immediatamente, a partire dal parto, dai microrganismi con cui viene in contatto, provenienti dal tratto riproduttivo e fecale della madre; successivamente i batteri provengono dall'allattamento, dall'ambiente e infine dai cibi che nel tempo verranno ingeriti. Il microbiota di neonati partoriti con cesareo e/o di quelli allattati artificialmente appare profondamente diverso e impiega più tempo a stabilizzarsi.

Nei primi **4-36 mesi di vita**, a seguito del contatto con i genitori, l'ambiente esterno e il cibo, il microbiota si sviluppa cambiando rapidamente. Ecco perché qualsiasi intervento sulla flora batterica in questa età (sia in positivo che in negativo) assume un significato importantissimo in quanto lascerà un segno indelebile su quello che sarà il microbiota dell'adulto (una specie di imprinting).

Da tale nucleo di base individuale **varie modifiche** continuano a osservarsi nei diversi stadi della vita o se si instaurano particolari condizioni patologiche.



Come si modifica il microbiota in età adulta

I **fattori** che possono influenzare il microbiota in età adulta sono i più diversi: fattori ambientali, stress, assetto ormonale (come in gravidanza, in menopausa, o nel periodo premenstruale), terapie farmacologiche; anche il cibo ha un ruolo centrale nel determinare la composizione individuale del microbiota.

Tali modificazioni, però, sono **molto più lente**. In età adulta infatti ogni persona ha un proprio, specifico, individuale, personale microbiota che tende a rimanere identico nel tempo. In questa fase, ogni intervento esterno sulla composizione batterica porterà esclusivamente a **una modifica transitoria** del microbiota, che tenderà poi a tornare alla sua composizione originale.



[top](#)

Perché è importante conoscere e rispettare l'ecosistema intestinale?

Conoscere il microbiota e le sue funzioni comporta **un cambiamento di prospettiva**: l'uomo appare come un **ecosistema** costituito da un aggregato di geni umani e geni microbici; il nostro metabolismo e quello delle specie che ci abitano si intrecciano, interagiscono ed evolvono parallelamente.

Il microbiota dovrebbe essere considerato come **un vero e proprio organo metabolico** squisitamente convertito alla nostra fisiologia, che si occupa di funzioni che non siamo in grado di svolgere altrimenti.

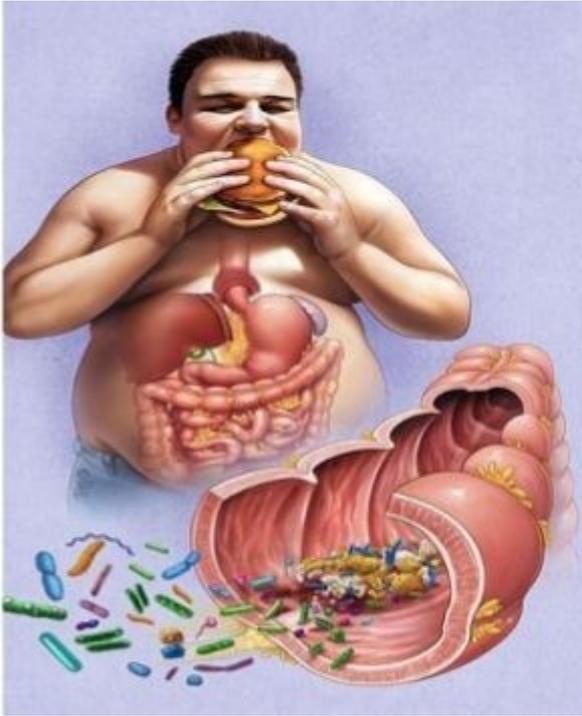
Tali **funzioni** includono la capacità di assimilare componenti altrimenti indigeribili della nostra dieta, sintetizzare alcune vitamine indispensabili, disgregare e detossificare sostanze che il nostro organismo non è in grado di smantellare, regolare l'espressione del sistema immunitario (di cui, non a caso, il 70% risiede nell'intestino), proteggere la mucosa intestinale dall'attacco di specie patogene.



Eubiosi e disbiosi

Uno stato di equilibrio tra i batteri buoni e i batteri dannosi (**eubiosi**) è quindi fondamentale per garantire il buon funzionamento di tutto l'organismo.

Al contrario, la rottura di questo equilibrio (**disbiosi**) è all'origine di molti stati patologici, non solo a carico del sistema digerente: intestino irritabile, stipsi o diarrea, infiammazioni intestinali (Sartor 2008), ma anche malattie legate alla sfera immunologica, allergie, patologie autoimmuni, sovrainfezioni batteriche che possono essere la fonte di infezioni recidivanti ricorrenti dell'apparato urinario (cistiti, vaginiti, prostatiti), patologie metaboliche (insulino-resistenza, ipercolesterolemia, obesità) (Ridaura 2013), insufficienza renale cronica (Koeth 2013) e persino disturbi comportamentali e dell'umore (irritabilità, depressione, autismo) (Toh 2015; Hsiao 2013).



La disbiosi, oppure un'infezione batterica o virale conseguente a un'alterazione del microbiota, possono favorire la produzione di sostanze antigeniche in grado di determinare risposte immunitarie che reagiscono contro antigeni appartenenti al nostro organismo, causando così patologie autoimmuni.

Microbiota e salute: una relazione decisiva, soprattutto nelle donne

L'influenza (positiva o negativa) del microbiota sulla salute dell'intero organismo è una realtà che riguarda tutti, ma che **nelle donne** assume importanza e significato ancora più profondo ed evidente.

E' vero che noi donne abbiamo, più degli uomini, un **“cervello viscerale”**, ossia una centrale neurovegetativa ed emozionale di risposta al mondo situata nell'intestino. Oltre il 90% della **serotonina**, che è il neurotrasmettitore principe che regola il tono dell'umore, non si trova nel cervello ma nella parete dell'intestino (El Aidy 2016). Ecco perché la pancia esprime bene il nostro umore e il nostro stress!



Microbiota e cervello

L'aspetto più affascinante riguarda il microbiota. E' curioso il modo in cui i nostri inquilini intestinali influenzano il nostro cervello, le emozioni, i pensieri. Per esempio:

- a piccole quantità, componenti dei batteri stimolano il nostro **sistema immunitario innato**, e questo è ottimo;
- purtroppo, proteine dei germi possono creare **reazioni crociate con antigeni umani** e causare seri problemi nel nostro sistema immunitario: molte intolleranze, allergie alimentari e malattie autoimmuni hanno questa base;
- i batteri possono produrre **sostanze neurotossiche**, come l'azoto e il D-acido lattico: un cervello intossicato e infiammato pensa malissimo;
- i batteri possono anche produrre **ormoni e neurotrasmettitori**, che influenzano il cervello, ma rispondono anche ai nostri ormoni e alle loro fluttuazioni. Il che spiega meglio il gonfiore di pancia (meteorismo) premenstruale, nonché la depressione e l'irritabilità associate, o la tendenza progressiva alla stitichezza dopo la menopausa.

Gli **antibiotici** sono bombe atomiche per il microbiota: per tornare alla normalità possono non bastare due anni. Ecco perché bisogna usarli con prudenza e visione clinica a lungo termine.



Microbiota e cibo

Importante, anche il **cibo** ha un ruolo fondamentale nel determinare la composizione individuale del microbiota, nel bene e nel male. **Noi siamo quel che mangiamo**. E pensiamo, con il cervello e con la pancia, anche in base a quel che mangiamo.

Da qui l'idea di poter intervenire sul nostro stato di salute ripristinando condizioni di equilibrio eventualmente compromesse attraverso **un'alimentazione funzionale e una terapia microbica specifica** che faccia uso di probiotici con differenti azioni (usati come singoli ceppi o in combinazione tra loro), prebiotici e simbiotici.



Che cosa sono i probiotici, i prebiotici e i simbiotici?

Secondo la definizione dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), i **probiotici** sono «organismi vivi che, somministrati in quantità adeguata, apportano un beneficio alla salute dell'ospite».

Per definirsi "probiotico" un microrganismo deve essere sicuro per l'impiego nell'uomo ed essere in grado di:

- raggiungere l'intestino **in forma attiva e vitale**;
- **persistere e moltiplicarsi** per colonizzare la mucosa;
- conferire **un beneficio fisiologico specifico e dimostrato**.

La colonizzazione intestinale da parte dei probiotici ha carattere temporaneo e termina alcuni giorni dopo la sospensione della loro assunzione.

I **prebiotici**, invece, sono sostanze di origine alimentare **non digeribili** che sono utilizzate come nutrimento dalla flora intestinale e che promuovono selettivamente la crescita e/o l'attività di uno o più batteri già presenti nel tratto intestinale (autoctoni) o assunti contestualmente al prebiotico.

La **proliferazione selettiva di batteri salutari** non comporta solo un miglioramento dell'assetto e dell'equilibrio della flora colica, ma stimola anche la produzione di sostanze come gli acidi grassi a catena corta (SCFA) che svolgono un ruolo fondamentale per assicurare il corretto apporto di nutrienti e la corretta funzionalità delle cellule intestinali, contribuendo a mantenere l'intestino in buona salute.

I **principali prebiotici** sono, per esempio, i frutto-oligosaccaridi (FOS), l'inulina, il lattulosio, gli

oligosaccaridi della soia.

Come tra noi esseri umani c'è chi preferisce il dolce al salato, la pasta alla bistecca, così ogni ceppo batterico avrà un "cibo" preferito che gli permetterà di crescere meglio di altri.

L'uso congiunto di probiotici e prebiotici porta allo sviluppo di alimenti definiti "simbiotici".



[top](#)

Come scegliere il trattamento più adeguato?

Conoscere com'è costituito il microbiota e quali sono le specifiche azioni dei singoli ceppi probiotici è fondamentale perché ci permette di effettuare **una terapia corretta e mirata**.

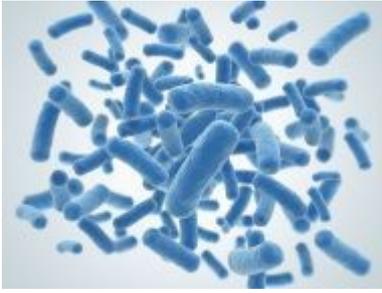
Se si vuole risolvere una situazione di **disbiosi generalizzata** (ad esempio dopo una diarrea intensa o dopo una terapia antibiotica), sarà consigliabile ricorrere a un **simbiotico**, il quale agirà sia a livello del tenue (apportando uno o più ceppi probiotici, generalmente lattobacilli e bifidobatteri) che a livello del colon (dove i prebiotici stimoleranno la crescita sia dei probiotici che dei batteri salutari autoctoni) garantendo così il più ampio e completo riequilibrio della flora batterica di tutto l'intestino.

Se abbiamo bisogno di intervenire con **un'azione specifica su una specifica porzione del tratto intestinale**, invece, dovremo scegliere un **probiotico monoceppo**.

Un esempio molto interessante è quello dell'**Escherichia coli Nissle 1917**. Nonostante questo batterio appartenga alla famigerata famiglia degli Escherichia coli, non soltanto non è patogeno come molti altri ceppi della stessa specie tristemente noti, ma è l'unico di fatto in grado di contrastare direttamente ed efficacemente i suoi "fratelli" patogeni (Mohsin 2015).

Questo, innanzitutto, perché si localizza nelle stesse porzioni di intestino (colon distale), competendo con loro per i nutrienti e la colonizzazione della mucosa. L'azione di Escherichia coli Nissle 1917, però, non si limita a questo: esso infatti potenzia la sua azione antibatterica in maniera sia diretta, tramite la produzione di batteriocine, che indiretta, comunicando con le cellule della mucosa intestinale che in risposta producono altre sostanze battericide (defensine) (Wehkamp 2004). Escherichia coli Nissle 1917 è anche in grado di rafforzare le giunzioni tra le cellule dell'epitelio colico (Zyrek 2007), riducendo efficacemente la "sindrome dell'intestino che perde" (leaky gut syndrome), responsabile di molte patologie anche a declinazione allergica, autoimmune e ginecologica (Lopetuso 2015). Infine, Escherichia coli Nissle 1917 possiede straordinarie proprietà immunomodulanti che, tramite la riduzione delle citochine pro-infiammatorie e la stimolazione di quelle anti-infiammatorie (Helwig 2006), gli permettono di funzionare da **antinfiammatorio naturale**, efficace ma privo di effetti collaterali.

Per le sue azioni caratteristiche e specifiche, Escherichia coli Nissle 1917 è quindi il probiotico di elezione in tutti i casi di **infiammazione del colon**, come diverticolite e colite ulcerosa, e di **infezioni da E. Coli patogeni**, anche recidivanti, come enteriti e cistiti ricorrenti (Storm 2013).



Conclusioni

In conclusione, possiamo dire che il microbiota intestinale è **un universo** che abbiamo iniziato solo da poco a conoscere ed esplorare, e ci promette scoperte appassionanti e inaspettate. Ciò che però già sappiamo, e dobbiamo sempre ricordare, è che «**un intestino felice fa una donna felice**»!

[/www.alessandragraziottin.it/](http://www.alessandragraziottin.it/)

Accusato di panteismo ed eresia

ECKHART MISTICO TEDESCO E TEOLOGO CRISTIANO

Le tappe percorse dall'anima nel suo itinerario verso Dio



(Hochheim 1260 circa - Colonia 1328 circa), mistico tedesco e teologo cristiano, noto soprattutto col nome di Meister (maestro) Eckhart. Nato da una famiglia di cavalieri, Eckhart entrò nell'ordine domenicano all'età di quindici anni e proseguì gli studi teologici presso l'ordine. Si laureò in teologia all'università di Parigi nel 1302, e fu dapprima priore a Erfurt e provinciale domenicano di Boemia, poi professore di teologia a Parigi nel 1311, e tra il 1314 e il 1322 insegnò e predicò a Strasburgo e a Colonia. La teologia di Eckhart si basava sul principio di una unione mistica dell'anima con Dio, tesi che gli procurò accuse di panteismo. Nel 1327 il papa avignonese Giovanni XXII invitò Eckhart a difendersi contro l'accusa di eresia. Eckhart ritrattò 26 articoli o proposizioni (28 secondo la bolla papale di condanna "In agro Domini", del 1329). Gli studiosi moderni considerano ortodosso il misticismo di Eckhart, sebbene generalmente si ritenga che i sermoni e i brevi trattati pervenutici siano stati curati da amici e nemici di Eckhart. "Istruzioni spirituali"(1300 circa), "Il libro della divina consolazione" (1308 circa) e altri sermoni sono ritenute le opere più attendibili; esse illustrano le tappe percorse dall'anima nel suo itinerario verso Dio. Scrivendo in tedesco oltre che in latino, Eckhart esercitò una profonda influenza sulla crescita della lingua tedesca. Gli idealisti tedeschi lo considerarono un precursore, mentre gli studiosi contemporanei hanno individuato la sua influenza sul protestantesimo e l'esistenzialismo, svelando persino analogie con il buddhismo Zen. Scrisse in latino molte "Questiones", parte dell'"Opus tripartitum", il "Tractatus super oratione dominica", molti commenti scritturali.

Vita e opere

Le considerazioni precedenti sono state ritenute necessarie per una corretta comprensione del pensiero di Meister Eckhart, nel quale si sono ravvisati molti elementi per portare a compimento le risposte ai temi presupposti. Eckhart, il cui nome è stato assorbito dall'alta considerazione in cui era tenuto dai contemporanei complementare alla scarsa conoscenza odierna dall'appellativo Meister, nacque probabilmente verso il 1260. Alcuni hanno avanzato l'ipotesi che appartenesse ad una famiglia di ministeriali di cognome Hochheim, che nel tempo aveva assunto, per motivi non noti il cognome Eckhart. Entrò nel convento di Erfurt, prima di aver raggiunto la maggiore età, immergendosi negli studi teologici, nello spirito domenicano a cui apparteneva, tant'è che sembra certo che la sua formazione avvenisse a Colonia, nella rimediazione dello "Studium generale" del suo ordine, in cui forte era l'influenza di Alberto Magno, col quale Eckhart probabilmente dovette avere qualche casuale incontro personale. Certo è che nel 1286 Eckhart si trova a Parigi, una delle più prestigiose università della sua epoca, tradizionalmente "aristotelica" e sede di ardite interpretazioni evangeliche e teologiche. Tra il 1293/94, come baccalaureus commentava in questa sede le "Sentenze" di Pietro Lombardo. Nello stesso anno venne nominato priore a Erfurt, dove restò fino al 1298 ricoprendo contemporaneamente l'incarico di vicario per la Turingia in rappresentanza di Teodorico di Freiberg. Si dice che proprio in questo periodo, tenne per i giovani domenicani le *Reden der Unterscheidung* (Istruzioni spirituali). Nel 1298, avendo il Capitolo del suo Ordine proibito il cumulo delle cariche, dovette rinunciare alla carica di priore. Nel 1302 gli fu conferita la "licentia docendi" e il titolo di Magister (Meister), titolo col quale restò nella storia del pensiero. L'incarico era tanto più prestigioso dal momento che lo stesso incarico di "magister sacrae theologiae" era stato di Tommaso d'Aquino, un trentennio prima, entrambi residenti nel convento di Rue St. Jacques. (Alcuni studiosi pensano che è a questo periodo che debba esser fatta risalire la prima stesura delle due "Quaestiones parisienses"). Nel 1303, nei primi dell'estate, Eckhart fu nominato provinciale dell'appena istituita princia della Sassonia, resa autonoma da quella ormai ampia e ingovernabile della Teutonia. L'ambito culturale in cui si muove Eckhart è dominato dalla filosofia scolastica che si può far risalire al pensiero di Giovanni Scoto Eriugena (vissuto probabilmente nell'800) ma che nel tempo in questione è ormai intrisa di aristotelismo. La filosofia scolastica, che avrà vita lunga, trae le sue radici dal Cristianesimo, nasce e si fonde con la teologia e viene diffusa da ecclesiastici preposti a questo compito, gli scolastici appunto. Uno dei temi più dibattuti è il rapporto tra rivelazione religiosa ed ambito scientifico. La forma è la "distinzione" senza fine ed "esteriore" (Hegel) utilizzando concetti metafisici e le categorie di Aristotele. Con Eckhart si assiste alla rinascita delle posizioni neoplatoniche di Proclo, della teologia negativa di Dionigi Areopagita e di Giovanni Scoto Eriugena.

Il pensiero

Eckhart sente troppo angusto il concetto di "essere" per applicarsi a Dio e giunge così, per conservare a Dio la libertà da ogni limitata categoria, ad associargli piuttosto il "non-essere". Più dell'essere/non-essere Eckhart trova adeguato a Dio il concetto di "intelligere". E se proprio si volesse predicare dell'essere di Dio, la sua pienezza contemplerebbe ogni creatura e la molteplicità non troverebbe più terreno proprio. Ogni particolare sparirebbe in se stesso e si conserverebbe invece solo come predicato di Dio e sua espressione. Tornano immagini tipicamente neoplatoniche: Dio è una sfera infinita che trova il suo centro ovunque e la sua circonferenza in alcuna parte; Dio è fonte di luce da cui emana la molteplicità, e così via. Tutti temi questi che resteranno distanti e incomprensibili ai polemici ed aristotelici scolastici. La metafisica di Eckhart ha il suo corrispondente nella psicologia e nella mistica: l'anima scopre Dio nella radicale negazione di ogni essere e di se stessa, al di là di ogni discorso, in un contatto immediato che si realizza nell' "apex mentis ", nella scintilla dell'anima: progressiva deificazione possibile in virtù della mediazione del Cristo. Condizione di questo cammino verso Dio è vedere " tutte le cose e noi stessi come un puro nulla "; suo esito è la rinascita dell'uomo in Dio, o addirittura, come accade ai mistici e santi, l'unione totale con Dio. In questo culmine della fede, in questo " sprofondare nel punto centrale dell'anima ", l'uomo diventa quasi letteralmente Dio, separato dall'essenza divina solo da ciò: che l'uomo è Dio "per grazia" e Dio è tale "per natura". Eckhart così si esprime a proposito dell'atteggiamento distaccato e libero da ogni finalismo, che deriva in chi si sprofonda nel fondo dell'anima:

" Da questo fondo più intimo devi compiere tutte le tue opere 'senza perchè'. In verità io dico: finchè compi le tue opere per il regno dei cieli, o per Dio, o per la tua eterna felicità, cioè per una ragione esteriore, non sei veramente come dovresti essere. Chi cerca Dio secondo un modo, prende il modo e lascia Dio che è nascosto sotto quel modo. Ma chi cerca Dio senza modo, lo prende così com'è in se stesso. Chi domandasse per mille anni alla vita: perchè vivi? , se essa potesse rispondere, direbbe soltanto così: io vivo perchè vivo. Poichè la vita vive del suo proprio fondo e scaturisce dal suo proprio essere. Se qualcuno domandasse a un vero uomo che agisce dal suo proprio fondo: perchè compi queste opere?, egli, se dovesse rispondere rettamente, dovrebbe dire: io opero per operare "

Colpisce l'attualità del pensiero eckhartiano per il matrimonio che in esso si consuma tra il duro rigore dell'intelligere e la dolcezza della "grazia". Il mistico ha una esperienza fuori dal tempo e parla fuori dal tempo. Nel mistico si è già chiuso il ciclo cosmico della materia.

" Diciamo dunque che l'uomo dev'essere così povero da non essere e da non avere in sè

luogo alcuno in cui Dio possa operare. Finché egli riserba un luogo, ritiene una distinzione. Perciò prego Dio che mi liberi da Dio, poiché il mio essere essenziale è al di sopra di Dio in quanto cogliamo Dio come principio delle creature; in questo stesso essere di Dio in cui Dio è al di sopra dell'essere e al di sopra della distinzione, io ero me stesso, volevo me stesso, conoscevo me stesso per fare quest'uomo (che sono). Perciò io sono causa di me stesso secondo il mio essere che è eterno, e non secondo il mio divenire che è temporaneo. Perciò sono non-nato, e secondo il modo non-nato non posso mai morire ". Valutiamo cosa ha inteso indicarci Meister Eckhart nella Predica "Del Distacco", perché essa è estremamente utile ai fini di determinare il vuoto che ci è necessario definire e colmare. Meister Eckhart vuole individuare " quale sia la più alta e migliore virtù per cui l'uomo possa meglio e più strettamente unirsi a Dio e divenire per grazia ciò che Dio è per natura, e per cui l'uomo sia maggiormente simile alla propria immagine, quando era in Dio, quando non c'era differenza tra lui e Dio, prima che Dio formasse le creature ". Innanzi tutto, è da notare che il rapporto messo nella prima accezione, quello uomo-Dio, dipende, non da qualche categorialità, ma " da una più alta e migliore virtù ": ossia è nella "virtù" che troviamo lo strumento, e , non in altri, per definire la consistenza e la misura della presenza dell'uomo davanti a Dio e viceversa. La virtù non è una disposizione d'animo, né la virtus antica, né tanto meno una predisposizione al bene. La virtù qui è intesa come strumento per far sì che si pongano le condizioni del rapporto stesso tra uomo e Dio. Meister Eckhart la chiama in maniera non equivoca: "Distacco". Tale termine verrà distesamente descritto, ma esso non è né conoscenza né moralità: esso è un puro fatto energetico che utilizza non solo la razionalità e la moralità, ma tutto ciò che serve ai fini che si propone. Dice, infatti, Eckhart: " io lodo il distacco più di ogni amore. Prima di tutto per questo motivo: ciò che di migliore ha l'amore, è che esso mi obbliga ad amare Dio, mentre il distacco obbliga Dio ad amare me. " . " L'uomo può strettamente unirsi a Dio ", tuttavia quello che Dio è naturalmente, nell'uomo è " un divenire per grazia ". Il che equivale a dire che l'unità originaria ha un momento che la può dissolvere definitivamente, poiché noi non siamo né necessari né essenziali alla permanenza dell'Assoluto, tenuto conto che l'Assoluto non ha bisogno di permanenza. Dunque, l'unità originaria avviene solo per grazia. Nella più brutale espressione noi siamo salvi solo per una decisione che non ci appartiene. E non poteva essere diversamente, perché ciò avrebbe significato una parodistica eguaglianza con "Chi" è "più" e "oltre" noi, con Colui che non ha bisogno né di essenza né di spazio, né di tempo e che, conseguentemente non cura né spazio né tempo, se non dal punto di vista umano. Il che significa che se il tempo-spazio esiste, esiste per pura sovrabbondanza, dunque "inutilmente". Ragion per cui l'utilità di conservare un qualcosa nello spazio e nel tempo, è un puro atto gratuito: infatti, ciò che è in esubero non può assolutamente significare "una perdita" dal momento che è ab aeterno consegnato al niente . Il niente è, perciò, l'opposto della grazia e la grazia non ha da riferirsi a nessun obbligo salvifico, se è vero che la prospettiva della Grazia non muove dal mondo ma unicamente dall'anima. Infatti, ciò si specifica inequivocabilmente da quella immagine purissima che " non c'è differenza tra l' immagine dell' uomo e quella di Dio ", giacché il loro porsi è antecedente ad ogni altra creazione. La questione è, perciò, quella di

ripristinare lo stato originario e considerare che esso si determina soltanto togliendo la "posterità creazionale". Come si è detto, è solo e semplicemente questo che Meister Eckhart definisce "distacco", poiché, quando esso viene caricato di aspetti puramente "nientificanti", ciò è dovuto al procedimento divulgativo e "predicatorio". Il Distacco non esclude il mondo in quanto esistenza, il Distacco esclude l' esistenza per recuperare "una somiglianza" e solo dopo averla recuperata si può comprendere come essa implichi "una visione" diversa dello stesso "niente". Ma procediamo con ordine. Trascriviamo "la predica" del distacco. Viene detto: " il puro distacco è al di sopra di tutte le cose, giacché ogni virtù ha in qualche modo in vista la creatura, mentre il distacco è libero da tutte le creature ". In questa enunciazione (escludendo l' uso di virtù nella comune accezione di "capacità cognitiva", che è difforme da quello che Meister Eckhart usa, altrove e correttamente, nel suo vero significato di "mezzo per raggiungere l'unità"), il "tema" del Distacco è espresso nella più completa e concisa determinazione. Ma poiché sembra apparirgli non sufficientemente chiaro che il Distacco è prevalentemente vuoto, ecco come divulga: " è molto più nobile obbligare Dio a venire a me, che non obbligare me ad andare a Dio, perché Dio può inserirsi in me più intimamente ed unirsi meglio di quanto io non possa unirmi a Dio. Che il distacco forzi Dio a venire a me, lo dimostro così: ogni cosa desidera essere nel luogo suo proprio e naturale. Ora il luogo naturale e proprio di Dio è l' unità e la purezza ed è ciò che il distacco produce ". Per la ragione che Dio è "tanto semplice e sottile " che " solo lui" può trovare posto nello spirito distaccato", nasce l' esigenza di insistere sulla nientificazione, anche a costo del fraintendimento. Infatti, Meister Eckhart dichiara apertamente di non trovare alcuna significanza nella "sofferenza"(" perché nella sofferenza l' uomo ha in qualche modo in vista la creatura che gli causa la sofferenza "); né tanto meno crede nell' "umiltà" (" la perfetta umiltà si piega al di sotto di tutte le creature e, piegandosi così, l'uomo esce da se stesso per andare verso le creature, mentre il distacco permane in se stesso , [...] vuole essere dove si trova , senza considerare l' amore o la sofferenza. [...] Perciò tutte le cose davanti ad esso sono lasciate essere, senza essere importunate ") E questa necessità di "non importunare" per occuparsi del compito di essere aperto a Dio soltanto, che costringe ad asserire:che il distacco deve essere totale e perfetto, che non può essere turbato né uscire da se stesso, poiché " nessuna uscita, per quanto piccola può essere senza danno ". " Tacerò e ascolterò quel che mi dirà il mio Signore e mio Dio. E' come se mi dicesse: se Dio mi vuole parlare, che venga verso di me; io non voglio uscire da me stesso ". Altrettanto negativa è la misericordia (" essa costringe l' uomo ad uscire da se stesso, per andare verso le miserie del suo prossimo, cosicché il suo cuore si turba "): tale asprezza è dovuta al fatto che c'è in palio l' eternità e questo desiderio di eternità ha da considerare che " Dio non può donare ad altri che a se stesso " e solo nella misura in cui si diventa Dio che si ha la necessità di tendere al non- turbamento.(" Dio è Dio per il suo distacco immutabile "). " Devi sapere che il vero distacco consiste solo nel fatto che lo spirito permane tanto insensibile a tutte le vicissitudini della gioia e della sofferenza , dell' onore, del danno e del disprezzo, quanto una montagna di piombo è insensibile ad un vento leggero. [...] Io dico inoltre: tutte le preghiere e le buone opere che l' uomo può compiere nel tempo, turbano tanto poco il distacco di Dio, quanto lo

turberebbe il fatto che mai si siano compiute nel tempo preghiere ed opere buone " .

Meditazioni

C'è una potenza nell'anima, l'intelletto, che fin dall'inizio, appena prende coscienza di Dio o lo gusta, ha in sé cinque proprietà. La prima è quella di essere libera dal qui e dall'ora. La seconda è quella di non avere somiglianza con niente. La terza è quella di essere pura e senza commistione. La quarta è quella di essere operante o ricercante in sé stessa. La quinta è quella di essere un'immagine. In primo luogo: è libera dal qui e dall'ora. Qui ed ora significano il tempo e il luogo. "Ora" è la più piccola parte del tempo, non è frammento o parte del tempo, ma piuttosto un sapore del tempo, una punta ed una estremità del tempo. E tuttavia, per quanto piccolo possa essere, deve andarsene; tutto deve andarsene quel che tocca il tempo, o il sapore del tempo. Dall'altro lato: è libera dal qui. "Qui" significa il luogo. Il luogo in cui io sono è davvero piccolo. Tuttavia, per quanto piccolo possa essere, deve sparire, se si deve vedere Dio. In secondo luogo: non è simile a niente. Un maestro dice: Dio è un'essenza simile a niente, e che non può assomigliare a niente. San Giovanni dice: "Noi saremo chiamati figli di Dio". Ma se dobbiamo essere figli di Dio, dobbiamo essere simili a lui. Come dunque può dire il maestro: Dio è un'essenza simile a niente? Lo dovete comprendere così: in quanto questa potenza è simile a niente, in tanto proprio è simile a Dio. Essa è simile a niente, proprio come Dio è simile a niente. Sapete, tutte le creature per natura stanno in caccia ed operano al fine di diventare simili a Dio. Il cielo mai ruoterebbe, se non andasse in cerca di Dio o di una somiglianza a lui. Se Dio non fosse in tutte le cose, la natura non opererebbe né desidererebbe niente in nessuna cosa, giacché, che tu ne abbia gioia o dolore, che tu lo sappia o no, la natura cerca e tende a Dio nel segreto, nella parte più intima. Per quanto assetato possa essere un uomo, egli rifiuterebbe la bevanda che gli venisse offerta, se non vi fosse in essa qualcosa di Dio. La natura non desidererebbe né cibo né bevanda, né vesti né alloggio, né alcuna altra cosa, se non vi fosse niente di Dio; essa sempre cerca nel segreto e sta in caccia per trovare Dio in tutte le cose. In terzo luogo: è pura e senza commistione. La natura di Dio è tale che non può soffrire molteplicità o commistione di alcun genere. Così anche questa potenza non ha molteplicità o commistione di sorta; niente di estraneo è in essa, e non può introdursi. Se io dicessi di un bell'uomo che è pallido e nero gli farei torto. L'anima dev'essere completamente senza molteplicità. Se qualcuno attaccasse qualcosa al mio cappuccio o vi ponesse qualcosa, chi lo tirasse, tirerebbe insieme quel che vi è attaccato. Quando io me ne vado di qui, tutto quel che è su di me se ne va con me. Se si trascina via ciò su cui un uomo ha costruito, si porta via anche lui. Ma se un uomo fosse fondato sul nulla e non aderisse a nulla, rimarrebbe completamente immobile anche se il cielo e la terra fossero capovolti, perché non sarebbe attaccato a niente e niente a lui. In quarto luogo: è sempre interiormente in ricerca e operante. Dio è una tale essenza che sempre abita nel più profondo. Perciò l'intelletto ricerca sempre nell'interno. Al contrario, la volontà va verso l'esterno, verso quel che ama. Se, ad esempio, venisse da me un amico, il mio volere con il suo amore si effonderebbe verso di lui, e troverebbe in ciò la sua soddisfazione. Dice san Paolo: "conosceremo Dio

come siamo conosciuti da lui". San Giovanni dice: "Conosceremo Dio come egli è". Se devo essere colorato, devo avere in me quel che appartiene al colore. Non sarò mai colorato, se non ho in me l'essenza del colore. Mai posso vedere Dio, se non là dove egli stesso si vede. Perciò un santo dice: "Dio abita in una luce inaccessibile". Nessuno si scoraggi per questo: ci si trova sulla strada o nell'entrata, e questo è bene; ma la verità è lontana, perché questo non è Dio. In quinto luogo: è un'immagine. Ebbene, fate attenzione e ricordate bene, perché tutta la predica sta in questo. L'immagine e l'immagine originaria sono così completamente uno ed unite l'un l'altra, che non vi si può riconoscere alcuna distinzione. Si può ben pensare il fuoco senza calore e il calore senza fuoco; si può anche pensare il sole senza la luce e la luce senza il sole, ma non si può riconoscere alcuna distinzione tra immagine ed immagine originaria. Dico ancora di più: Dio, con la sua onnipotenza, non può riconoscere in ciò alcuna distinzione, perché insieme vengono generate e insieme muoiono. Se mio padre muore, non muoio perciò io. Quando muore, non si può dire "è suo figlio", ma piuttosto si dice "era suo figlio". Se si fa bianco il muro, in quanto è bianco è uguale ad ogni bianchezza. Se si fa nero, allora è morto ad ogni bianchezza. Vedete, lo stesso è qui. Se sparisse l'immagine formata secondo Dio, se ne andrebbe anche l'immagine di Dio.

(MEISTER ECKHART, "Sermoni tedeschi, Modicum et iam non videbitis me")

E' la fusione di canti tibetani con una meditazione
indiana

CHAKRA DHYANA E LA KUNDALINI

Espande la coscienza rilassa la mente



di Rosalia Stellacci

La Chakra Dhyana e la fusione di antichi canti tibetani e una meditazione che viene dall'India.

Essa contribuisce a ravvivare la kundalini, una energia spirituale latente che scorre quando si risveglia attraverso i chakra (o centri energetici del corpo psichico), aprendo le dimensioni superiori nella coscienza umana. Questa pratica espande la coscienza rilassando la mente, riequilibrando le energie e le emozioni e ringiovanendo il corpo

Siedi con gli occhi chiusi, comodo, con la spina dorsale eretta ma non rigida.

Respira attraverso il naso e fa almeno tre respiri lunghi e profondi fino a quando il tuo corpo si calma.

Appoggia le mani sulle cosce con i palmi rivolti verso l'alto;

La meditazione toccherà ogni chakra. Non appena ognuno di essi sarà evocato col rispettivo nome porterai l'attenzione su quella zona del tuo corpo e visualizzerai il colore relativo. Per ogni chakra ripeterai nella fase di espirazione il mantra relativo. E

man mano che lo ripeterai visualizzerai che quella zona si riempira di liquido del relativo colore.

Si comincia dal primo chakra, il chakra della radice (Muladhara), e poi si sale verso l'alto attraverso ogni chakra fino a raggiungere il settimo chakra – della Corona (Sahasrara).

Ogni volta che pronuncerai il mantra KUNDALINI AROHANUM, visualizzerai il liquido dorato risalire all'interno della colonna vertebrale, fino al chakra successivo. Durante la meditazione, chakra per chakra, il liquido dorato salira dal perineo al punto della fontanella, riempiendo completamente il tuo essere. Cio al fine di consentire che l'energia scorra nel corpo dalla terra al cielo.

Alla fine del processo potrai stenderti sulla schiena e restare in silenzio per qualche minuto.

INIZIO DELLA MEDITAZIONE

La punta dell'indice tocca la base del rispettivo pollice.

Primo chakra situato nella zona del perineo, tra l'ano e i genitali.

Pronuncia "OM MOOLADHARA" chiamando e stimolando il primo chakra a risvegliarsi. Porta la tua attenzione su quella zona del corpo. Poi canta per sette volte il mantra "LANG", e immagina che la zona si riempia di liquido ROSSO. Infine ripeti per sette volte "KUNDALINI AROHANUM", immagina il liquido dorato che sale lungo la colonna vertebrale fino al chakra successivo;

Secondo chakra, situato nella zona dei genitali, alla base della spina dorsale.

Pronuncia "OM SWADHISTHANA" chiamando e stimolando il primo chakra a risvegliarsi. Porta la tua attenzione su quella zona del corpo. Poi canta per sette volte il mantra "VANG", e immagina che la zona si riempia di liquido ARANCIONE. Infine ripeti per sette volte "KUNDALINI AROHANUM", immagina il liquido dorato che sale lungo la colonna vertebrale fino al chakra successivo;

La punta dell'indice tocca la seconda linea del rispettivo pollice.

Terzo chakra, situato nella zona dell'ombelico.

Pronuncia "OM SRI MANI PADME HUM" chiamando e stimolando il primo chakra a risvegliarsi. Poi canta per sette volte il mantra "RANG", e immagina che la zona si riempia di liquido GIALLO. Infine ripeti per sette volte "KUNDALINI AROHANUM", immagina il liquido dorato che sale lungo la colonna vertebrale fino al chakra successivo;

Quarto chakra, situato al centro del petto, il tuo cuore spirituale.

Pronuncia “OM ANAHATA” chiamando e stimolando il primo chakra a risvegliarsi. Porta la tua attenzione su quella zona del corpo. Poi canta per sette volte il mantra “YANG”, e immagina che la zona si riempia di liquido VERDE. Infine ripeti per sette volte “KUNDALINI AROHANUM”, immagina il liquido dorato che sale lungo la colonna vertebrale fino al chakra successivo;

Quinto chakra, situato nella zona del pomo d'Adamo o l'epiglottide.

Pronuncia “OM VISHUDDHI” chiamando e stimolando il primo chakra a risvegliarsi. Porta la tua attenzione su quella zona del corpo. Poi canta per sette volte il mantra “HANG”, e immagina che la zona si riempia di liquido BLU. Infine ripeti per sette volte “KUNDALINI AROHANUM”, immagina il liquido dorato che sale lungo la colonna vertebrale fino al chakra successivo;

La punta dell'indice tocca la punta del rispettivo pollice.

Sesto chakra, situato tra le sopracciglia, il cosiddetto “terzo occhio”.

Pronuncia “OM AJNEYA” chiamando e stimolando il primo chakra a risvegliarsi. Porta la tua attenzione su quella zona del corpo. Poi canta per sette volte il mantra “AUM”, e immagina che la zona si riempia di liquido INDACO. Infine ripeti per sette volte “KUNDALINI AROHANUM”, immagina il liquido dorato che sale lungo la colonna vertebrale fino al chakra successivo;

Settimo chakra, situato al centro nella parte superiore della testa, nella zona della fontanella.

Pronuncia “OM SAHASRARA” chiamando e stimolando il primo chakra a risvegliarsi. Porta la tua attenzione su quella zona del corpo. Poi canta per sette volte il mantra “OGUM SATYAM OM”, e immagina che la zona si riempia di liquido VIOLA o BIANCO. Infine ripeti per sette volte “KUNDALINI AROHANUM”, immagina il liquido dorato che sale lungo la colonna vertebrale fino a fuoriuscire dalla fontanella;

Respirazione circolare

Ora immagina la kundalini nella forma di questo liquido dorato che sale lungo tutta la colonna vertebrale, dall'osso sacro fino all'apice della testa per uscirne, come uno zampillo dalla fontanella. Ad ogni ispirazione sentire il liquido che sale lungo la colonna e ad ogni espirazione immagine il liquido che esce dalla testa ricadere intorno al corpo per rientrare dal primo chakra, e con l'inspirazione successiva risalire nella colonna.

La respirazione diventa circolare.
Continuare per qualche minuto e poi

Rilassamento

stendersi in posizione “SHAVASANA”, cioè sdraiati per almeno una decina di minuti di meditazione, relax e ascolto, con gli occhi chiusi, le braccia liberamente ai lati del corpo, le palme in su e le gambe leggermente divaricate. Osserva cosa accade nel tuo corpo e nella tua mente.

È la convinzione di poter realizzare
ciò che la mente si propone

SANKALPA L'INTENZIONE NELLA MEDITAZIONE

La mente è collocata nel cuore

शङ्कलपा

(Anonimo) Sankalpa è una parola sanscrita che letteralmente significa proposito, desiderio o più specificatamente Intenzione, è la convinzione di poter realizzare ciò che la mente si propone. È una pratica molto interessante. Dovete pensare come ad un'idea, che si forma nella mente e prende dimora – e forza – nel cuore.

Secondo la visione yogica, ad una lettura di tipo simbolica, la mente è collocata proprio nel cuore.

Una delle pratiche a cui viene più accostato il Sankalpa è lo Yoga Nidra, dato che permette alla tua intenzione di andare molto in profondità nella psiche, così che la tua intenzione lavori direttamente al di là della mente. Ma un Sankalpa è una intenzione, che può essere fatta anche prima di qualsiasi sadhana o all'inizio di qualsiasi pratica yogica, prima della meditazione, o addirittura all'inizio di un nuovo giorno. L'idea di esprimere un sankalpa è quello di creare la vita che siamo destinati ad abbracciare e godere. Lo scopo è quello di trasformare la propria vita fisicamente, mentalmente, emotivamente e spiritualmente.

Nel mondo occidentale spesso facciamo intenzioni a inizio anno che cercheremo di portare a compimento per migliorare la nostra vita per l'anno nuovo. Queste intenzioni del nuovo anno spesso falliscono perché li facciamo in maniera superflua, nello specifico vengono fatte tramite l'intelletto, ragioniamo su ciò che ci manca e poi semplicemente esprimiamo un desiderio “ se avessi questo sarei felice” , ma se ragioniamo un attimo vediamo che non è così, non abbiamo bisogno di “avere” per essere felici. Quando esprimiamo un' intenzione con l'intelletto, raramente porta ad un risultato.

Quando il sankalpa è praticato su una mente calma e rilassata, viene impresso al di là di essa, in quel luogo da dove sorgono i pensieri, che raggiungiamo anche tramite la meditazione.

Così noi piantiamo il seme del nostro sankalpa a livello profondo del nostro essere fino alla radice dell'anima, sapendo che quando sarà il momento giusto, nei tempi divini, questo sarà realizzato. Ma tranquilli ... inizierà a lavorare da subito, come un seme che cresce al di sotto della terra, prima che spunti il germoglio noi non vediamo niente, ma non significa che il seme non stia già crescendo.

Kalpa significa voto o promessa, e dovrebbe essere la regola da seguire sopra qualsiasi altra.

San si riferisce alla priorità, con tutto l'impegno possibile.

Sankalpa è quindi un voto e un impegno che facciamo come una pietra miliare per sostenere la nostra verità più alta. Un sankalpa dovrebbe rispettare e sostenere il senso più profondo della nostra vita ed è una dichiarazione per rinforzare tutto ciò in cui crediamo. Deve essere positivo, espresso con un tempo presente, altrimenti creiamo una distanza tra noi e la nostra intenzione, e cercate di esprimerlo in una frase di senso compiuto, fattibile.

Contemplando il Sankalpa mentre scrivevo questo articolo mi è sembrato di poterlo distinguere in due tipi:

- Il primo è una intenzione fissata nel presente, come 'Io sono in pace con me stesso,' o 'Io sono guarito.' Questo ci permette di attuare da subito il cambiamento che desideriamo e sostenere la nostra pratica e la nostra vita.

- Il secondo tipo di sankalpa possiamo intenderlo come l'impostare una specifica intenzione o obiettivo, che vogliamo raggiungere. Più semplicemente lo si può vedere come fissare delle pietre miliari, o mini-obiettivi, al fine di aiutarci a raggiungere il nostro obiettivo finale entro un lasso di tempo stabilito solo da te, che sia il più finito e concreto possibile. Un esempio nella nostra pratica potrebbe essere
intenzione o obiettivo finale = eseguirò Bakasana
intenzione o obiettivo piccolo = fare una classe con Bakasana una volta la settimana o 2 volte la settimana. L'importante è che sappiamo di poter mantenere il nostro proposito, dire farò Bakasana domani ma ancora non ho abbastanza forza nelle braccia non è certamente un obiettivo fattibile nel breve termine.

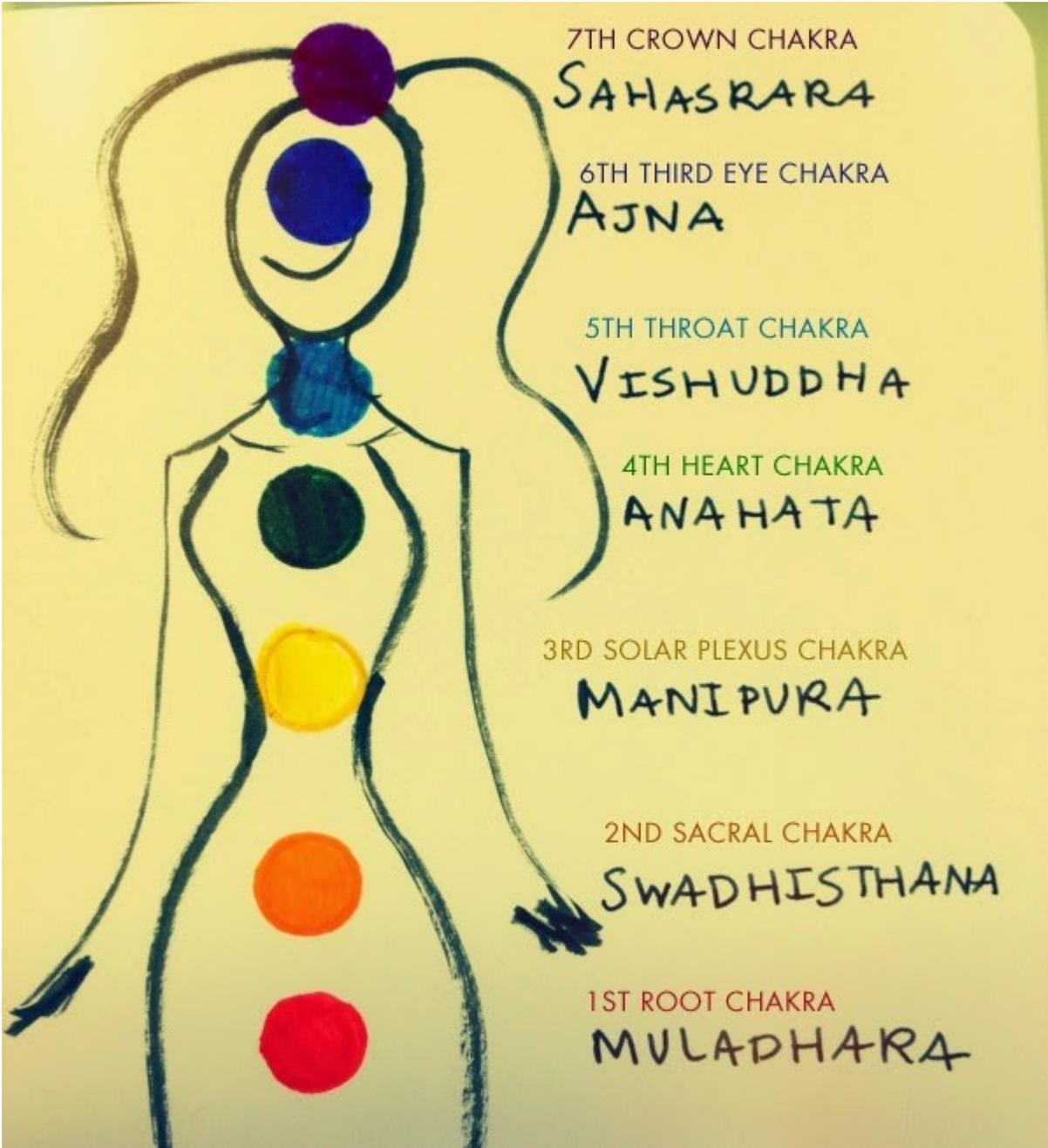
Esprimere un Sankalpa è semplice, pensate a una breve frase. Fate attenzione a non fare restrizioni dovute a pregiudizi o pensando cosa accadrebbe se.. La frase dovrebbe essere il più positiva e aperta possibile tipo "Sono felice ed aperto a tutto ciò che la vita può offrirmi" e aggiungo la mia intenzione. Un Sankalpa molto nobile potrebbe essere una intenzione sul cammino spirituale.

Si è sempre consapevole che la tua intenzione va nutrita con energia positiva ed è necessario essere saldi e determinati fino a che il sankalpa espresso diventi una parte della nostra routine quotidiana come lavarsi i denti. Possiamo usarlo come un mantra durante Pranayama, avere un promemoria sullo schermo del nostro computer o

telefono, o ripeterlo con calma prima di andare a dormire. Presto si raccoglieranno i frutti del suo uso quotidiano.

Il concetto di Sankalpa era noto ai Rishi vedici.

Sandhyavandanam include Sankalpam e Japa sankalpa come parte dei riti. Nei veda è sottolineato come siamo noi a creare il nostro mondo tramite la mente, formulare un Sankalpa ci rende in grado di plasmarlo in positivo.



靈
巫
氣