

YIN NEWS

mensile di informazione & cultura olistica



N° 3 Marzo 2013

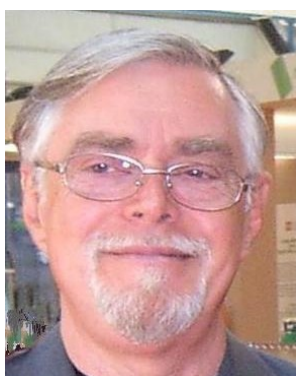
La nostra redazione

Jolanda Pietrobelli



Si è iscritta all'Ordine dei Giornalisti Pubblicisti nel 1974. Ha studiato a Urbino sotto la guida di Carlo Bo alla Scuola di Giornalismo di Urbino, concludendola con una tesi su Picasso. È coscienza attiva nel campo dell'arte e della conoscenza umana. E' autrice di numerose monografie sull'arte contemporanea, ha diretto per quindici anni la collana della galleria pisana Il Prato dei Miracoli pubblicando per la medesima un breviario di storia dell'arte dal titolo: Ti parlo d'arte...Vuoi? Negli anni ottanta ha diretto tre periodici dedicati agli avvenimenti politici e culturali della città natale: Pisa. Con lo studio delle Grandi Religioni e aprendosi alle varie tecniche di consapevolezza e sviluppo interiore, porta avanti la pratica di antiche tradizioni giapponesi come il Reiki con il quale ha iniziato a sondare il campo delle energie sottili, approfondendo molti maestri. Ha acquisito il master di Reiki metodo Usui negli anni 90, conseguendo il Livello "Teacher". Durante il suo processo di trasformazione interiore, ha avvertito l'esigenza di approfondire una propria ricerca spirituale con l'impiego di training autogeno e livello superiore, la regressione dolce, la meditazione. Si interessa di Discipline Olistiche ed i suoi interessi sono maturati nel campo delle Energie. Ha fondato la Casa editrice CristinAPietrobelli.

Claudio Bargellini



Scrittore, Biologo e Tecnico Erborista, naturopata, è presidente ANTEL (Associazione Nazionale Tecnici Erboristi Laureati) e ABEI (Associazione Bioenergetica Italiana). È direttore della Scuola Superiore di Naturopatia con sede a Cascina (Pisa). È ricercatore scientifico e membro del Tavolo di Naturopatia in Regione Toscana, ricercatore Centro Studi ABEI s.a.s, membro direttivo settore DBN Conf-artigianato, consulente scientifico S.I.S.T.E, consulente scientifico AGRI-SAN srl, Master di Reiki, tiene conferenze e scrive su riviste di settore. Parte della sua vita oscillante continuamente tra scienza e parascienza, l'ha trascorsa viaggiando per il mondo, tra Africa, India, America, Europa, sempre alla ricerca di tecniche terapeutiche varie e di tradizioni antiche, mettendo sempre avanti un sano scetticismo e una personale sperimentazione. L'incontro con un grande Maestro francese, protrattosi per oltre venti anni, ha segnato in modo sostanziale la sua vita.

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

Silvia Cozzolino



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

Elisa Benvenuti



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

Franca Ballotti e Roberto Aiello



Sono operatori delle Discipline del Benessere Naturale, Cranio Sacral Balancing, e Naturopatia. Sono Maestri di Reiki. Sono specializzati in tecniche di meditazione, respirazione e rilassamento, Fiori di Bach, Channeling, Thanatologia e Theta Healing. Franca : La vita per me ha significato solo se vissuta con intensità e profondità. Già dall'infanzia trascorsa in uno dei più bei castelli della Montagnola Senese è stato tracciato il mio cammino all'insegna del mistero e della ricerca. Roberto : Viaggiando in diversi continenti, ho incontrato culture interessanti e delle bellissime persone, maestri che guidano il nostro cammino, e fra di loro Osho che mi ha invitato a seguire la strada del cuore e della meditazione, in modo da liberarmi delle abitudini e ritrovare la mia vera essenza nella forza del silenzio.

David Berti



Dottore in Mediazione Linguistica Applicata; appassionato di meditazione e radiestesia.
Gianni Tucci



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

In copertina: Alberto Berti

Comitato di Redazione:

Roberto Aiello

Franca Ballotti

Claudio Bargellini

Elisa Benvenuti

David Berti

Silvia Cozzolino

Jolanda Pietrobelli

Gianni Tucci

Collaborazioni

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

YIN NEWS mensile di informazione & cultura olistica.

N° 4/ Marzo 2013 è scaricabile in pdf gratuitamente dal sito www.libreriacristinapietrobelli.it

Sommario

Rubriche:

Conoscere il Reiki a cura di Jolanda Pietrobelli

La centratura nel cuore 7

Energie

Le 4 parole che curano 11

Come conoscere e farsi amico il Bambino Interiore K. Spreckley 14

La profezia dei Guerrieri Arcobaleno 24

Ganesh rappresentazione di *dio* più celebre e venerata 37

Il cammino del Dharma o Dhammapada 45

Axis Mundi collega cielo terra e inferno 51

Il grande potere dell'Umiltà M. De Biagi – F. Spirito 85

Attualità

Osho Festival 6

Alimentazione consapevole D. Berti 27

Kunbh Mela la grande festa 32

Aromaterapia e la sapienza orientale J. Pietrobelli 34

Kathmandu capitale del Nepal 54

Bangkok la più grande città della Thailandia 57

Chi mangi oggi? 59

Cani sventrati e uccisi dopo averli riempiti di droga 74

L'amico dell'uomo tradito dal suo padrone 77

La strage degli elefanti pigmei 78

Arte

Alberto Berti pittore grafico incisore N. Micieli 68

Pisacroma 2 & le idee di Bruno Pollacci 71

Libri

Gabriele l'annunciatore R. Orazzini 66

Il personaggio

Benedetto papa...sei un mito! 81

L'Angelo

Arcangelo Ambriel M. Booth 62



Il 2013 sarà il decimo anno di OshoFestival e gli organizzatori lo vogliono festeggiare come si deve. **NUOVA LOCATION:** un moderno Centro Congressi più a Riccione, che li ha ospitati per nove meravigliosi anni, ma a Bellaria, lì vicino, dove godranno di diverse strutture alberghiere che accoglieranno quanti interverranno alla manifestazione.

Gli organizzatori lavorano alacremente per offrire un programma sempre più completo e un festival ancora più curato, ricco e festoso del solito!

Il sito con cui rimanere connessi <http://www.oshoexperience.it/>, Facebook, le newsletter e l'Osho Times, saranno diramate informazioni su quanto c'è da sapere nell'attesa del decimo OshoFestival: dove alloggiare, come prenotare il soggiorno...

Per ora una cosa importante, le date: dal 4 al 7 Aprile 2013 nel nuovo posto, a Bellaria!

<http://www.oshoexperience.it/>

Il passaggio importante della Pura Dottrina LA CENTRATURA NEL CUORE

E' una sorta di benedizione per le mani che la eseguono

Il Sutra del Cuore e il significato del mantra



di

Jolanda Pietrobelli

La bilanciatura o centratura nel cuore è il passaggio più importante e significativo del Reiki, non solo perché apre il canale all'energia universale, il gesto antico di portare le mani sul cuore è un atto di amore, è l'offerta del nostro più profondo sentimento all'Universo e rappresenta il consenso dall'Alto a racchiudere nel cuore il nostro bene più prezioso: l'anima. Il cuore è la sede dell'anima, è lo scrigno dei sentimenti, la cassaforte del bene e anche del male. In esso si custodiscono i momenti di amore e di odio, di perdono e di rancore, di compassione e di violenza. Quando le azioni compiute durante il nostro percorso, sono consone allo sviluppo della coscienza positiva, il cuore si apre alla serenità e alla luce e diventa leggero, ma quando le azioni che si compiono sono gravi e portano danno all'anima, sentiamo il cuore pesante, oppresso e disperato. Il cuore è importante per chi fa Reiki perché è nel cuore che nasce la nostra vitalità di trasmettitori. Portarsi le mani al cuore e sentire l'energia dolce e pulita che scorre dentro di noi, è importante. Le mani così necessarie alla nostra struttura fisica...donano, prendono, rubano, amano, colpiscono, pregano, accarezzano, minacciano, aiutano, oppure distruggono. Nel momento in cui il *reiker* si centra nel cuore, cambia atteggiamento, si calma, si riempie di amore, diventa incline alla tolleranza e al perdono. La centratura nel cuore è una sorta di benedizione per le mani che la eseguono, perché le libera dalle energie fredde e dure delle emozioni e le rende calde e generose.

Ogni momento Reiki inizia con la bilanciatura al cuore, è una postura eseguita con le mani poste al centro del torace, sovrapposte, incrociate, una sopra l'altra in parallelo, oppure (è la posizione più indicata) la mano destra sul cuore, la sinistra sovrapposta con il pollice che tocca la fossetta della

gola: l'amore che nasce dal cuore viene espresso dalla parola. L'attenzione dovrà essere concentrata sul palmo delle mani, l'esperienza che ne emerge è che le energie mentali del controllo, del potere e dell'aggressività, dell'ansia del plesso solare, lasceranno il posto alle energie del cuore. La bilanciatura al cuore è una pratica soddisfacente, nei momenti di confusione, ansietà, smarrimento, posare le mani sul cuore, porta ad uno stato di grazia e di rilassamento. Questo gesto ci consente di avere la certezza di utilizzare l'energia Reiki e non la nostra personale.

Nota. Il cuore non è semplicemente l'organo fisico, ma il centro spirituale dell'essere umano. L'uomo è fatto a immagine e somiglianza (Genesi 1:26) con la ragione e l'amore.

Il nostro più reale sé, il nostro più intimo santuario in cui si conserva il mistero dell'unione tra il Divino e il mondano. Cuore ha quindi un significato che tutto abbraccia.

La preghiera di cuore significa non solo a livello emotivo ed affettivo, ma preghiera che abbraccia la totalità delle persone.

Dovremmo sforzarci per raggiungere la purificazione di questo "centro" perché "Dio conosce i nostri cuori".(Luca 16:15)

Il Sutra del Cuore



Invocazione: omaggio alla perfetta sapienza, al prediletto, al Santo!

Introduzione: Avalokita, il Santo, il Signore e Bodhisattva, percorse le più profonde vie della sapienza che è al di là (della morte). Egli di lassù rivolse in basso lo sguardo, altro non vide che i cinque aggregati (forma, sensazione, volontà o impulso, coscienza) e vide che nella loro essenza erano vacui.

Dialettica della vacuità. Prima fase: qui o Sariputra, la forma è vacuità; e questa vacuità è forma; la vacuità non si distingue dalla forma, la forma non si distingue dalla vacuità. Ciò che è sempre forma, è sempre anche vacuità, ciò che è sempre vacuità è anche forma. Lo stesso è vero per la sensazione, la percezione, l'impulso e la coscienza.

Dialettica della vacuità. Seconda fase: qui o Sariputra, tutti i dharma sono contrassegnati dalla vacuità. Non sono prodotti né distrutti, non sono corrotti né purificati, né insufficienti, né completi.

Dialettica della vacuità. Terza fase: Per questo, o Sariputra, nella vacuità non c'è né forma, né sensazione, percezione, impulso o coscienza; né occhi, né orecchie, naso, lingua, corpo, mente; non ci sono forme, rumori, odori, sapori, contatti o oggetti del pensiero; non c'è

l'elemento dell'organo della vista. Eccetera. Nessun elemento della coscienza della mente; non vi è ignoranza, né cancellazione dell'ignoranza, eccetera; non vi è declino, né morte, nessuna eliminazione del declino e della morte; quindi non esiste il dolore, nessuna nascita, nessun fine, nessuna via; quindi non esiste nessuna conoscenza, nessun conseguimento.

La concreta personificazione della vacuità e la base pratica della vacuità: per questo o Sariputra, è a causa della sua equanimità rispetto a qualunque conseguimento individuale che un Bodhisattva, per il fatto di essere fondato sulla perfezione della saggezza, vive senza l'assillo della mente. Nell'assenza dell'assillo della mente non ha conosciuto il bisogno, ha superato ciò che può causare disagio, e alla fine ha raggiunto il Nirvana.

La completa vacuità è anche alla base della Buddhità: tutti coloro che nelle tre epoche appaiono come Buddha, sono consapevoli al massimo grado della perfetta illuminazione, perché si basano sulla perfezione della saggezza.

La dottrina alla portata dei non illuminati: per questo si deve riconoscere la Prajnaparamita come il grande prodigio: quindi cosa può reggere il confronto? Con la Prajnaparamita si può realizzare questo prodigio. Avviene come segue: via, via, via al di là, assolutamente al di là oh quale risveglio di salvezza a tutti (voi)! Questo conclude il cuore della perfetta saggezza.



Il significato del mantra

"Io proclamo il mantra della perfetta saggezza,

TAYATHA GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SVAHA.

Shariputra, è in tal modo che i grandi bodhisattva si esercitano nella profonda perfezione della saggezza".

La parola TAYATHA significa "è così";

GATE significa "vai", come esortazione; così GATE GATE significa "vai, vai!"

PARAGATE letteralmente significa "vai oltre" e PARASAMGATE significa "vai profondamente al di là".

Il secondo GATE significa pure "vai".

BODHI è l'illuminazione e SVAHA significa diventare stabili nella condizione di illuminazione.

Così il significato dell'intero mantra è:

"Questa è la strada: vai, vai, vai oltre, vai profondamente al di là, vai verso l'illuminazione e diventa stabile colà".

O Shariputra, la forma è vuoto
il vuoto è forma.

La forma altro non è che vuoto,
il vuoto altro non è che forma."

"O Shariputra, tutto ciò che esiste

è espressione del vuoto;

non è nato né distrutto,

né macchiato, né puro,

senza perdita e senza guadagno.

Poiché nel vuoto non c'è forma,

né sensazione, concetto, distinzione, consapevolezza.

Non occhio, né orecchio, naso,

lingua, corpo, mente.

Non c'è colore né suono, odore, gusto, tatto, né alcuna realtà esistente ..."

"Non c'è il regno della vista, né quello della coscienza.

Non c'è ignoranza, né fine dell'ignoranza,

non c'è vecchiaia né morte.

Non c'è sofferenza, né causa

o fine della sofferenza.

Non c'è via, né sapienza, né accrescimento.

Non c'è accrescimento,

perché i Bodhisattva

vivono nel perfetto intendimento,

senza più alcun ostacolo alla mente;

senza più ostacolo e dunque

senza più paura.

Molto al di là dei pensieri illusori,

e questo è il Nirvana

Ho'oponopono arriva all'inconscio per guarire le memorie

LE QUATTRO PAROLE CHE CURANO

Una semplice tecnica basata su filosofie hawaiane



Le quattro parole che curano sono le chiavi di autoguarigione più efficaci esistenti, in quanto si basano sull'amore espresso attraverso le tue parole per arrivare fino al tuo inconscio che è dove risiedono le memorie che ostacolano i processi vitali.

Quattro parole che curano sono basate sulle filosofie hawaiane con la finalità di guarire memorie, persone, spazi e situazioni. Per praticare le quattro parole che curano non hai bisogno di determinati stati di rilassamento. Puoi pronunciare le sue frasi chiave in ogni momento del giorno, anche se stai svolgendo qualsiasi altra attività. Con quattro parole che curano, puoi eliminare dalla radice il tuo dolore emozionale o fisico semplicemente riconoscendolo come un ricordo e ringraziandolo che sia emerso in superficie affinché tu potessi guarirlo.

La stessa cosa succede quando hai dei conflitti con le persone intorno a te, per iniziare il tuo processo di pulizia e stabilisci nella tua coscienza il punto comune tra loro e te, per chiedere perdono in questo modo per quel difficile momento che hai provocato nel passato o in un momento parallelo a questo creando così un'unica coscienza universale. E' in questo modo come recuperi la tua pace interiore e il tuo equilibrio in relazione con gli altri esseri della terra. Le quattro parole curano perché ti liberano dalla trappola mentale che significa far capire, convincere qualcuno, che deve cambiare. Ti liberano dall'illusione che significa pretendere di modificare i comportamenti degli altri, e sono una pratica interiore individuale che pulisce e trasforma le memorie del passato che costantemente penetrano la tua mente, trasformandole così in pura luce in modo che arrivi a te l'ispirazione della divinità. Le quattro parole che curano sono rivolte alla divinità che c'è in te, al dio alla dea che tu sei, e allo stesso modo a tutta l'umanità con la sua storia di sofferenza che è, chi sei tu. Ecco le chiavi che ti permettono di accedere da subito alla tua storia personale in modo tranquillo e a loro volta ti permettono di sentire maggior soddisfazione e senso di appartenenza al tuo luogo su questo pianeta.

Mi ispiace

Perdonami

Grazie

Ti amo

Preghiera alla divinità.

Divinità, fluisci attraverso di me insegnami a perdonarmi per aver creato questa realtà dolorosa, insegnami ad amarmi e a sentire gratitudine per il dono della vita per il regalo della mia esistenza.

Divinità deposito in te tutte le memorie e vibrazioni negative che sono arrivate a me affinché le trasformi in luce in ogni essere della tua creazione da quando ha avuto inizio l'umanità, e così è.

Far pulire il mio inconscio da tutta la carica emozionale immagazzinata in esso.

Pronuncio una e più volte durante il giorno le quattro parole che curano:

- Mi Dispiace
- Perdonami
- Grazie
- Ti Amo.

Mi dichiaro in pace con tutte le persone della terra e con chi ho dei debiti in sospeso

- Mi Dispiace
- Perdonami
- Grazie
- Ti Amo.

Libero tutti coloro da cui ho creduto di ricevere danni e maltrattamento perché semplicemente mi restituiscono ciò che io ho fatto a loro prima in un'altra vita, in un altro tempo

- Mi Dispiace
- Perdonami
- Grazie
- Ti Amo.

Anche se mi è difficile perdonare qualcuno io chiedo perdono a questo qualcuno adesso per quell'istante a suo tempo

- Mi Dispiace
- Perdonami
- Grazie
- Ti Amo.

Per questo spazio sacro che abito giornalmente e nel quale non mi sento a mio agio

- Mi Dispiace
- Perdonami
- Grazie
- Ti Amo.

Per quel rapporto così difficile del quale conservo cattivi ricordi

- Mi Dispiace

- Perdonami
- Grazie
- Ti Amo.

Per ciò che non mi piace della mia vita presente della mia vita passata, del mio lavoro o di ciò che mi circonda, Divinità, pulisci in me ciò che sta contribuendo alla mia scarsità

- Mi Dispiace
- Perdonami
- Grazie
- Ti Amo.

Se il mio corpo fisico prova ansia, preoccupazione, colpa, paura, tristezza, nostalgia, dolore, pronuncio o penso, amo i miei ricordi sono grato per l'opportunità di liberarli

- Mi Dispiace
- Perdonami
- Grazie
- Ti Amo.



In questo istante affermo che Ti amo. Penso alla mia salute emozionale e a quella di tutti i miei cari
Ti Amo.

Per le mie necessità e per imparare ad aspettare senza ansia senza paura, riconosco le memorie qui
Mi Dispiace Ti Amo.

Perché il rapporto con il Bambino interiore è importante COME CONOSCERE E FARSI AMICO IL BAMBINO INTERIORE

E il Bambino ferito si accorse di essere magico
Come parlare al Bambino interiore

Kate Spreckley

Susanna Garavaglia.

Jelaila Starr



Il concetto del Bambino interiore non è nuovo e fa parte del nostro mondo da molto tempo. Carl Jung lo ha chiamato il “*Bambino Divino*” che è l’essenza di chi siamo veramente. Noi siamo i Bambini Divini del Grande Spirito, Dio, il Creatore e quindi il Bambino interiore non è un’entità separata, non è un aspetto diverso di noi stessi, è il nostro Sé energetico, creativo ed autentico.

Siamo nati in questo mondo sapendo. Sappiamo chi siamo, perchè siamo venuti e la nostra vera ragione per essere. Con il nostro primo respiro diamo il via al nostro apprendimento, l’arte di essere Umani. Siamo Esseri Spirituali che hanno un’esperienza umana.

Dal giorno della nostra nascita veniamo considerati ignoranti. Cominciamo un percorso di separazione, separazione dal nostro Creatore e separazione dal nostro vero sé. Ci viene insegnato che il nostro mondo esterno definisce chi siamo, cosa dovremmo fare e come dovremmo essere. La nostra verità interiore non è legittimata e ci viene insegnato a non aver fiducia in noi stessi, nei nostri impulsi interiori o nella nostra conoscenza, che ci mostrano il vero sentiero della nostra Anima e Spirito.

Questa separazione conduce ad un posto di paura. Un posto dove ci viene insegnato che la mente è nostra maestra e tutto quello di cui abbiamo bisogno può essere imparato dagli altri, dai genitori, dalle scuole e dalle comunità. Ci viene continuamente detto che dobbiamo mettere alla prova noi stessi e il nostro valore attraverso vie esterne. Ci viene mostrato continuamente come mettere da parte e dimenticare l’aspetto vitale di noi stessi, quello dei nostri Cuori. Il risultato di questo in noi è che siamo cresciuti in un mondo basato sulla vergogna, un mondo emozionalmente disonesto e un mondo privo di spiritualità. Questo mondo ha creato le nostre separazioni e quindi ci ha aiutato a creare il nostro Bambino interiore.

Possiamo biasimare i nostri genitori, la nostra società e le nostre chiese? Sì, ma questo vuol dire interpretare la parte della vittima, che interpreta il gioco della separazione. Siamo tutti parte di questo mondo e siamo tutti responsabili dei suoi modi, dei suoi percorsi e delle sue separazioni. I nostri genitori non sapevano come amare veramente loro stessi o come essere onesti emozionalmente, quindi noi abbiamo formato le relazioni centrali con noi stessi basandoci su questi apprendimenti della prima infanzia ed abbiamo poi costruito la relazione con noi stessi e con gli altri da questo fondamento. Abbiamo vissuto una vita reagendo alle ferite del passato e ai programmi disfunzionali cui siamo stati soggetti ed abbiamo ora creato la nostra cultura

disequilibrata.

Abbiamo creato un mondo di confusione, disperazione ed energia caotica. Questo mondo ci ha portati in un posto di co-dipendenza, sofferenza e repressione. Quando il nostro Vero Sé non è riconosciuto od ascoltato, cominciamo a creare situazioni e relazioni che sono false e ci mantengono in un posto di trauma emozionale irrisolto. Questo conduce ad una vita di ansia, paura, confusione, vuoto ed infelicità.

Il Bambino interiore è il nostro sé emozionale ed è il posto in cui le nostre sensazioni vivono, è il nostro Cuore. Quando sperimentiamo gioia, tristezza, rabbia e paura appare il nostro Bambino interiore. Quando siamo spontanei, creativi, intuitivi e giocosi appare il nostro Vero Sé.

Non è il nostro passato che ci influenza, sono le sue immagini e memorie. Accedendo al nostro Bambino interiore e recuperando questo Bambino ferito, cominciamo ad esporre ogni credenza conscia ed inconscia di noi stessi e cominciamo a ri-valutare e trasformare noi stessi e la nostra vita. È attraverso il risanamento del nostro Bambino interiore che possiamo cominciare a cambiare i nostri modelli di comportamento e a mettere in chiaro le nostre risposte emozionali. Una volta che cominciamo ad amare, onorare e rispettare noi stessi interiormente, riusciamo a rilasciare l'angoscia, la rabbia, la vergogna, il terrore e il dolore dal nostro cuore e cominciamo a trasformare la nostra vita ed il nostro mondo con spontaneità, creatività, gioia ed amore.

È possibile provare sensazioni senza diventare una vittima. È possibile cambiare il modo di pensare, così che la mente non sia più il vostro peggior nemico. È possibile riappropriarsi dei propri poteri e a fare scelte nella vita che sono allineate con il nostro Vero Sé. Abbiamo il potere della scelta e, con i nostri figli, ci viene data l'opportunità di cominciare a risanare noi stessi, il nostro Bambino interiore e le nostre separazioni e perciò creare un fondamento solido basato sull'amore, sull'onestà e sulla creatività che aiuteranno i nostri bambini ad essere il loro Vero Sé.

Perché il rapporto col bambino interiore è importante

Il dott. Ihaleakala Hew Len ha detto del rapporto madre-bambino, e non importa ciò che è o ciò che è stato al di fuori, tutti noi abbiamo questo rapporto molto speciale con il Bambino Interiore dentro di noi. Se vuoi fare qualsiasi mossa positiva nella vita, devi imparare a capire come questo rapporto funziona in te.

Spiego questo processo in un modo facile da capire, in maniera che tu possa imparare come affrontare questo rapporto.

Come tratteresti qualcuno che hai appena conosciuto e che ti sembra una persona ordinaria, ma poi scopri che è una persona incredibile che ha salvato la tua vita quando eri più giovane? Cosa succederebbe se scoprissi che non solo ha salvato la tua, di vita, ma anche la vita di molte persone che sono re, regine, o presidenti di una nazione? Lo tratteresti in un modo diverso se tu sapessi tutto questo?

Moltiplica questa sensazione per 10, 100 o 1000 volte ... e poi capirai quanto sia importante avere una certa mentalità quando cominci a conoscere il tuo Bambino Interiore.

Credimi, questo fa tutta la differenza del mondo.

Nel corso dei miei 20 e più anni di lavoro con le persone e la loro mente inconscia, ho usato un processo simile con ottimi risultati. In un ambiente terapeutico, però, di solito non viene ammessa molta spiritualità. Tuttavia, se qualcuno era d'accordo con la spiritualità e ne avevo il permesso, portavo l'elemento spirituale nella terapia. Quando questo succedeva, a volte restavamo lì, dopo la seduta, senza parlare, o semplicemente a ripetere "wow", a causa dell'energia guaritrice che sentivamo quando questo rapporto era stabilito in modo corretto.

Questo, ovviamente, si adatta perfettamente a Ho'oponopono. In effetti, credo che questo signore abbia sviluppato ciò anni fa, mentre viveva alle Hawaii. Mi ero chiesto perché la meditazione non avesse un approccio diverso, più personale. Poi mi ha colpito, naturalmente! Ho aggiunto questa parte per rendere Ho'oponopono avanzato.

Come percepire il bambino interiore

Tempo fa, dopo un brutto periodo, ho sognato un uomo anziano con una lunga barba bianca, che nel sogno mi ricordava un mago, che mi ha detto: "devi far venire fuori il Bambino che piange dentro di te". Io, per quanto appassionata di psicologia, non sapevo nulla sull'argomento "Bambino interiore", anche se ne avevo sentito parlare. Questi sono le "risposte" che ho trovato.

Possibile che proprio il "Bambino interiore" sia il perno su cui poggia, anzi, su cui pesa tutta la nostra dinamica psichica?

Il "Puer aeternus" o l'abusato "Bambino interiore" di cui tutti oggi parlano, compare molto spesso nei sogni. Individuarne la presenza, analizzarne l'aspetto, sentirne il grande potere, creare un contatto con la sua energia, amplia la consapevolezza e la propria esperienza personale.

È un modo per imparare a conoscersi meglio, per dare un nome ed anche un volto a certa inquietudine che ci assale, o al bisogno irrefrenabile, a volte, di fare qualcosa che è fuori del nostro modo di essere, oppure al senso di vuoto e di disperazione, o al bisogno famelico di amore e di attenzione, alla paura dell'abbandono.

Il nostro Bambino interiore, anche quando non sappiamo di averlo, si fa sentire in mille modi, si manifesta attraverso le sensazioni di cui vi ho appena parlato, si manifesta principalmente nei sogni. Paola, mia cara amica, sogna di finire con l'auto in una scarpata, trovare qui una casa sconosciuta, al cui interno c'è una culla. Dentro la culla vede un uovo grande e luminoso ed un fanciullo sorridente e con i boccoli d'oro. Paola mi scrive: La vista di quel fanciullo mi ha riempito il cuore di un grande sentimento di gioia e speranza.

Eugenio, sposato e senza figli, sogna di avere un Bambino di circa un anno che già sa parlare. Lo prende in braccio e mentre lo ascolta sente il suo peso aumentare sempre di più, al punto da doverlo mettere giù. E mi dice alla fine del suo racconto: Perché quel Bambino assomigliava tanto a me, e perché era così pesante?

Gabriella, sogna di portare in grembo una bambina e di sentire nei suoi confronti un amore fortissimo. Dice: Mi meraviglio ancora di quanto amore ho provato per quell'esserino che ancora non avevo conosciuto. Sono felicissima! Mi mette così di buon umore.

E per ultimo il sogno che considero più significativo mostra il cambiamento che può avvenire nello stato onirico, e che si può riflettere nella realtà del sognatore: Ivana sogna di andare in una parte della città sconosciuta in cui vivono bambini poveri e delinquenti. Questi bambini sembra vogliano farle del male e lei dapprima ne è impaurita, ma poi si avvicina ad uno di questi, sporco e scuro di carnagione e lo prende in braccio nonostante lui si divincoli. Lo abbraccia e lo coccola, e quando lo rimette giù, il Bambino è diventato "buono". Fa lo stesso con altri bambini e tutti, dopo le coccole, si trasformano in bimbi docili, buoni ed affettuosi.

Spesso, quando il Bambino interiore è stato trascurato o ferito, fatica a mostrarsi, oppure si mostra arrabbiato o aggressivo, o con un aspetto sgradevole o addirittura morto. Nel sogno di Ivana il Bambino è scuro di carnagione e sporco. Appare cioè sgradevole e "diverso". Nel sogno lei vince il timore e lo prende in braccio, e qui avviene il cambiamento, la trasformazione. Il Bambino diventa "buono", cioè avviene un contatto, il Bambino interiore può essere integrato, perché viene accettato ed amato.

Questo accade per tutte le sub-personalità che rinneghiamo e che cacciamo nella profondità dell'inconscio, quando cominciamo ad accettarle e a non farci intimidire dal carico emotivo e di dolore che portano, si "sgonfiano", perdono cioè le loro caratteristiche intimidatorie o demoniache.

Racconto questi sogni, per farvi capire quanto spesso il Bambino interiore compare nei sogni, ed in quali molteplici forme: bambini feriti, maltrattati o addirittura morti, sono purtroppo molto frequenti, ed indicano la distanza da questa parte di noi, l'inconsapevolezza, la trascuratezza nei suoi confronti. Così come la gioia di altri sogni indica invece il contatto, la sua presenza, la sua accettazione.

Perché il nostro inconscio ci rimanda tanto spesso questa immagine? Possibile che proprio il

"Bambino interiore" sia il perno su cui poggia, tutta la nostra dinamica psichica? E cosa è questo meraviglioso e magico Bambino interiore che ha tutto questo potere?

È necessario restare bambini pur essendo divenuti adulti

È necessario recuperare la spontaneità, la creatività, la fantasia per equilibrare un mondo adulto spesso svuotato, in cui viene a mancare l'entusiasmo, in cui non si sa godere del qui ed ora.

Il Bambino interiore è una parte della nostra personalità che resta sempre bambina e che quindi mantiene in sé le caratteristiche legate al mondo dell'infanzia. È l'aspetto di noi che porta nella nostra vita la giocosità, la creatività, lo stupore, il contatto con lo spirito, ma anche il bisogno, la vulnerabilità.

Perché allora spesso questo Bambino interiore non lo sentiamo? Perché per farsi conoscere deve mostrarsi nei nostri sogni?

Perché intorno a questa parte, nel corso della nostra crescita, si sviluppa tutto il nostro sistema protettivo, le nostre maschere, le nostre corazze e tutto questo va bene, viviamo in mezzo agli altri e dobbiamo anche saperci proteggere, ma il nostro sistema protettivo, nell'intento di proteggere, spesso finisce per soffocare questa parte, per renderla inaccessibile. Non la sentiamo più, siamo ormai identificati con il mondo dei "grandi", siamo adulti, siamo seri, siamo responsabili.

Però il Bambino interiore resiste e sopravvive dentro di noi, ed anche fuori di noi, anzi se facciamo un passo indietro vediamo che fa parte della nostra civiltà da almeno 2000 anni. Pensate ai miti, alle favole, da Pollicino, a Cenerentola, a Hansel e Gretel, tutto ci parla di bambini maltrattati, abusati, di mostri e streghe cattive, ma pure di magia e salvezza, di redenzione e potere. Anche attraverso le favole ed i miti noi recuperiamo il contatto con il nostro Bambino interiore.

Questo avviene perché abbiamo la capacità di identificarci: tutti siamo stati piccoli ed indifesi, tutti siamo stati sgridati o abbiamo subito ingiustizie, tutti abbiamo avuto paura di perdere la sicurezza, l'approvazione, l'amore dei genitori, e tutti avremmo voluto per magia recuperare l'amore, il calore, il benessere originario.

Il Bambino interiore è quindi una realtà nella nostra struttura psicologica. Jung è stato il primo a parlarne nel 1912. È lui che conia il termine di *"Puer aeternus"* (Fanciullo eterno) che sarà ripreso da altri psicologi e terapeuti dell'epoca, che addirittura ne parleranno come del nostro "vero io", del nostro "io reale".

Perché Jung focalizza tanto la sua attenzione sul Bambino?

Per Jung il Bambino rappresenta l'inizio e la fine, la creatura che esiste prima dell'uomo, ma anche la creatura finale, o meglio, una anticipazione di quello che la creatura sarà, una anticipazione della vita oltre la morte. Quindi l'archetipo del Fanciullo è legato alla "nascita e rinascita", è legato a tutte le qualità di gioia e creatività, ma può avere anche una connotazione negativa.

L'allieva prediletta di Jung, M.L. Von Frantz, prende in esame, nel suo libro *"Il Puer aeternus"* proprio questo aspetto di ombra, che può rivelare la parte bambina. Infatti, se da un lato il Bambino rappresenta il rinnovamento della vita, la spontaneità, ed una nuova l'apertura verso il futuro, dall'altro manifesta anche un aspetto distruttivo: "l'infantilismo" che deve essere sacrificato per poter crescere: ciò che porta l'adulto a essere dipendente, pigro, a fuggire i problemi e le responsabilità della vita. È come se il Bambino interiore facesse i capricci, e pretendesse che gli altri gli diano tutto ciò che vuole.

Voglio tutto, voglio averlo ad ogni costo e sono gli altri che me lo devono dare

Cosa significa questo? Che una persona adulta che utilizza nel suo modo di essere solo il Bambino interiore, che lo mette in evidenza, può apparire sicuramente gioioso, simpatico, compagno, con una gran facilità di rapporti, ma può essere totalmente incapace di prendere decisioni, di assumersi delle responsabilità, di sacrificarsi, di fare le cose regolarmente. È una persona cara, ma ha sempre bisogno di appoggiarsi agli altri, che non sa accudirsi e cavarsela da solo. Allora, crescere diventare adulti è necessario, è buono.

Ma come crescere e diventare adulti senza perdere il senso della totalità, della creatività, come

uscire dalla vita fantastica dell'infanzia mantenendo intatti i valori del Bambino? Bisogna conoscere il proprio Bambino interiore nelle sue contraddizioni, nei suoi aspetti molteplici, nei suoi lati luminosi e di ombra. Non c'è altra strada, conoscere, riconoscere, accettare questa parte di noi, farla fiorire per recuperarne le qualità.

È necessario restare bambini pur essendo divenuti adulti, dice Aldo Carotenuto. È necessario recuperare la spontaneità, la creatività, la fantasia per equilibrare un mondo adulto spesso svuotato, in cui viene a mancare l'entusiasmo, in cui non si sa godere del qui ed ora, in cui ci si vergogna ad esprimere le proprie emozioni, ci si vergogna a chiedere.

Se non diventerete come bambini, non entrerete nel Regno dei Cieli (Gesù di Nazareth)

Diventare come bambini significa nutrire il proprio Bambino interiore, recuperare lo sguardo infantile, lo sguardo incantato. Il Bambino è l'apertura nei confronti del mondo e nei confronti degli altri, è la spinta verso la vita e verso lo spirito. Ma proprio quando appare nei sogni il Bambino interiore mostra tutte le sue innumerevoli sfaccettature: Bambino felice, Bambino ferito, Bambino capriccioso, Bambino invadente, Bambino giocoso, Bambino tenero, Bambino arrabbiato, Bambino spirituale, Bambino magico. Cominciare, attraverso i nostri sogni a comprendere lo stato di benessere o malessere del nostro Bambino interiore, è un'avventura che può riservarci molte sorprese.

E il bambino ferito si accorse di essere magico

Come fare una meditazione con lui
di Susanna Garavaglia.

Ho davanti a me le carte di Findhorn e ne estraggo una per avere un'ispirazione. "Sei completamente libero di scegliere il tuo sentiero, quindi cercalo e seguilo e alla fine raggiungerai la meta: la tua autorealizzazione di Me, la divinità presente dentro di te."

In ogni storia di ogni tempo si parla di sentiero perché c'è sempre un protagonista che ad un certo punto della sua vita abbandona una realtà che gli sta stretta, un carcere che non gli appartiene più e si incammina alla ricerca di un tesoro: un regno, una donna da salvare, uno scrigno, un lavoro. È il momento in cui decide di non voler più vivere fuori di sé, in una realtà che gli è estranea e, consapevolmente, si mette alla ricerca di se stesso. Ma come può raggiungersi? Non si tratta di ritrarre la propria natura per vivere all'altezza di modelli esterni a noi ma semplicemente di lasciarci essere ciò che già siamo. Se lottiamo contro la nostra crescita non ascoltando gli impulsi che ci spingono a cambiare, rimaniamo prigionieri di quel carcere che nelle fiabe ha i contorni della casa del padre che ha voluto risposarsi dopo la morte della madre oppure dell'umile stanzetta in mezzo al bosco piena di stenti o, comunque di una dimora che ha perso la sua connotazione affettiva.

Ogni trasformazione è questo lasciare emergere sé da sé, agendo in armonia con la propria parte saggia e profonda. La nostra anima, il nostro Sé sa perché è qui, conosce il suo compito in questa incarnazione ma nel corso della vita siamo stati costretti a costruirci una Personalità per adattarci alle circostanze, al ruolo, per avere il consenso sociale, ed è questa maschera che ha preso il sopravvento, facendoci allontanare dalla voce che sa. Pertanto deviamo dal cammino, cercando di adattarci alla realtà esterna per essere amati e accettati, per non essere respinti.

Mi ha sempre colpito il compito del Mago della pioggia: non fa niente di particolare per avere l'acqua, si apre soltanto alla pioggia lasciando che ciò che deve essere sia, permettendole di manifestarsi. E noi siamo tutti maghi della pioggia quando lasciamo che ci parli la voce del nostro Sé: qui c'è la fonte della felicità, anzi questa è la felicità. Quando ci intrappoliamo in un comportamento dipendente cerchiamo invece la felicità in ciò che è esterno a noi stessi. E questa anche perché fin da bambini ci è spesso mancato quel senso di approvazione incondizionata che ci faceva sentire preziosi per il solo fatto di esistere. Abbiamo invece ricevuto il messaggio di valere

per quello che avevamo o che avremmo fatto. Riuscire è diventata la meta di ogni nostra azione, ma un'altra idea si è aggiunta, la paura di non essere abbastanza bravi e la convinzione che la nostra forza, quindi, non sia dentro di noi ma provenga dall'esterno.

Abbiamo tutti un Bambino Ferito che piange dentro di noi perché crede di avere fatto qualcosa di sbagliato e si sente in colpa e prova vergogna pensando di essere stato cattivo. Ha paura di essere punito e la punizione che teme è la perdita dell'amore: non possiamo essere amati perché non siamo stati abbastanza bravi.

Abbiamo bisogno di ridare approvazione al nostro Bambino interiore perché è quella paura di non meritare amore che ci induce ad evitare quell'introspezione che ci metterebbe a contatto con quel senso di colpa e quella vergogna che temiamo. Per questo cerchiamo appoggio all'esterno, negli altri, nelle attività, nelle sostanze, nel possesso. È proprio ponendo la nostra tranquillità e la nostra pace fuori di noi che abbracciamo la trappola della dipendenza., come se il nostro vuoto potesse essere colmato da qualcosa d'altro.

La nostra cecità risiede nella incapacità di accorgerci della nostra bellezza e il dono più grande che possiamo farci ogni giorno è ripeterci "Io mi amo e mi accetto esattamente come sono": questo è il contatto risanatore con il Bambino che soffre e non si ama perché è convinto di essere stato cattivo, perché non si è sentito all'altezza delle aspettative e ha avuto paura di essere abbandonato. Ma quel Bambino ha bisogno di sapere che in lui c'è l'abbondanza e che non gli manca nulla per essere felice.

Meditazione sul Bambino interiore

Se crediamo che questo sia un buon momento per dare al nostro Bambino interiore quella approvazione che ha valore proprio perché viene da noi stessi, proviamo a metterci comodi, in un luogo tranquillo e in una posizione che ci possa aiutare a scendere ai nostri livelli interiori profondi. Respiriamo profondamente, ricordandoci che è importante allungare l'espiazione, svuotando i polmoni fino in fondo, lentamente, con amore. Ripetiamo tre volte questa respirazione con gli occhi chiusi e poi procediamo all'allineamento del corpo fisico, del corpo emotivo e di quello mentale.

Suggerisco di ripetere mentalmente le formule di disidentificazione:

- "Io ho un corpo ma io sono molto più di questo mio corpo", mentre ogni muscolo si rilassa sempre più profondamente,
- "Io ho delle emozioni ma io sono molto più di queste mie emozioni", lasciando che le emozioni si allontanino,
- "Io ho una mente ma io sono molto più di questa mia mente" e i pensieri se ne vanno piano piano.

Possiamo poi contare mentalmente da 21 a 1 lasciando che ad ogni numero decrescente il nostro stato di rilassamento diventi sempre più profondo.

- Ed ora un punto blu viene verso di noi, fino a riempire il nostro schermo visivo. Entriamo in questo punto di luce, in questa macchia che si espande, tuffiamoci: siamo in una distesa di azzurro e di blu dalle mille sfumature. Abbandoniamoci a questa distesa di azzurro e di blu, lasciamoci andare. Stiamo volando nel blu, cullati da correnti leggere che ci fanno andare avanti e indietro, a destra e a sinistra.. e l'alto e il basso si confondono.. Stiamo danzando nel blu.. ci sentiamo bene.. rilassati.. tranquilli.
- Ed ora una mano.. ecco, avvertiamo una mano di donna che si avvicina.. una mano amorevole, calda.. non riusciamo a vedere il resto del corpo e non è importante vederlo perché la nostra attenzione è su questa mano piena di amore che afferra la nostra mano sinistra. Lasciamoci afferrare le nostre dita da quella mano dolce, sentiamo il calore morbido e accogliente sui nostri polpastrelli.

- Ed ora un'altra mano, maschile, più forte e sicura afferra la nostra destra. E noi stiamo volando, guidati da queste due mani che ci comunicano amore, sicurezza, tenerezza, voliamo nel blu e percepiamo una grande pace. Godiamoci questa pace(pausa)
- . Ed ecco che la nostra attenzione è ora nelle mani che ci guidano, mani calde, mani d'amore, mani sicure ed incominciamo a percepire una lieve sensazione di discesa.. stiamo scendendo lentamente, dolcemente..
- Ora sotto di noi vediamo una coltre fitta fitta di nuvole bianche, compatte ma morbide, soffici.. tanto soffici.. ecco, entrate nelle nuvole bianche, compatte ma morbide, soffici, tanto soffici.. ecco, entriamo nelle nuvole, nuvole dolci, rasserenanti.. e poi ancora azzurro.. in questo volo che è ormai una discesa.. scendiamo volando dolcemente, avvolti in un'atmosfera di sicurezza e di serenità.. avvertiamo ora un lieve senso di calore.. come fossimo immersi nell'acqua tiepida.. e il blu è ora acqua tiepida e avvolgente.. ci lasciamo andare.. ci lasciamo cullare.. ci sentiamo bene, rilassati, tranquilli..
- Le due mani che ci guidavano non ci sono più ma noi avvertiamo la loro presenza vicina vicina ..sentiamo intorno a noi calore e amore.. avvertiamo un ticchettio continuo, rasserenante.. Abbandoniamoci a questa piacevole sensazione di protezione e amore.
- Ed ecco ora una luce.. ci sentiamo trasportare verso questa luce.. come in un tunnel.. lasciamoci andare lungo questo tunnel.. lasciamoci andare.. ecco, stiamo per uscire.. siamo alla luce, in un bellissimo prato verde. Guardiamoci intorno, assaporiamo i colori, i suoni, i profumi..
- Ed ecco vicino a noi un Bambino o una bambina.. guardiamolo attentamente.. è il nostro Sé Bambino che ci guarda. E anche noi guardiamolo con attenzione e cerchiamo di capire che tipo di Bambino sia.. È impaurito o sicuro... sereno o triste o imbronciato.. Vuole stare con noi o guarda dall'altra parte.. cerchiamo di capire che tipo sia.. e se ancora non l'abbiamo fatto prendiamolo per mano o sulle nostre ginocchia, abbracciamolo, coccoliamolo, incominciamo a stabilire un contatto fisico.
- Ed ora diciamogli: "Benvenuto, sono felice che tu sia qui" e ripetiamolo più volte, con amore. Ed ancora "Mi piaci così come sei, sarò sempre con te, non importa cosa succederà" e abbracciamolo con molto amore.

Ora contiamo fino a tre e al tre il Bambino avrà un dono per noi nelle sue mani. Uno... due... tre. Guardiamo qual è il suo dono e ripetiamocelo nella mente per non scordarlo. Ringraziamo il nostro Bambino e prepariamoci a dargli anche noi un nostro dono: uno.. due.. tre. Guardiamo attentamente i doni che ci siamo scambiati e poi ripetendo ancora al nostro Sé Bambino parole di amore e di accettazione, lasciamo che l'immagine svanisca.

Riprendiamo contatto con il nostro respiro.. con questo spazio e questo tempo, con il nostro corpo e, lentamente, apriamo gli occhi.

Vi suggerisco di dedicare a noi stessi ancora qualche minuto scrivendo le sensazioni provate di fronte al nostro Sé Bambino e i doni che ci siamo scambiati: un materiale che ci sarà sicuramente utile, soprattutto se decideremo di ripetere frequentemente questa meditazione.

A poco a poco, lavorando ai nostri livelli interiori, possiamo dare al Bambino Ferito quello di cui ha bisogno per trasformarsi sempre più nel Bambino Magico che ci appartiene. Non importa se il passato è ci ha feriti, quello che conta è il momento sacro, quel punto di svolta in cui ci rendiamo conto che l'unica realtà veramente reale è il presente e che nel presente possiamo decidere di diventare liberi.

Come parlare al bambino interiore

Cinque cose che il vostro Bambino interiore vuole voi sappiate
di Jelaila Starr.

1. Io sono reale! Io esisto e voglio un rapporto con te

Per molti anni abbiamo sentito parlare del Bambino interiore ed alcuni di noi hanno passato del tempo a lavorare sui problemi per guarire le ferite del passato. Una volta finito, ce ne andiamo sentendoci in qualche modo meglio, pur tuttavia non ancora capaci di provare quel profondo senso di amore per noi stessi, quel sentimento che pensavamo dovesse essere lì ogni giorno per noi. Tristemente, ci accorgiamo che c'è ancora dell'altro da dover guarire, altro lavoro da fare, e così continuiamo nella nostra ricerca. Io ero una di quelle persone che uscivano dalla terapia sentendosi in qualche modo meglio, ma soffrendo ancora di un vuoto che non potevo riempire.

Le mie guide mi diedero infine la risposta per riempire quel vuoto; ed era di avere un continuativo, quotidiano rapporto con 'lei'. "Tu sei il genitore della tua Bambina Interiore, e perciò devi farle da tale esattamente come faresti per un Bambino in carne ed ossa. 5 soli minuti al giorno ti porteranno quell'amore per te stessa che hai sempre desiderato." Cinque minuti al giorno riempiranno il bisogno di legame del vostro Bambino interiore. Al Bambino interiore non interessa se poi vi focalizzate su altre cose o persone, quando è emotivamente soddisfatto.

2. Io sono il tuo corpo fisico

Ora, questa cosa mi aprì realmente gli occhi. Non avevo idea che la mia Bambina Interiore (la chiamo Jessie) credesse di essere il mio corpo fisico... un'altra chicca di saggezza multidimensionale, cortesemente lasciatami cadere tra le braccia dalle mie guide. Apprendere questo mi ha portato avanti anni luce nella mia guarigione emozionale, perché a quel punto ho capito il collegamento tra la mia Bambina Interiore ed i miei dolori fisici. Il libro di Louise Hay, *Guarisci il tuo corpo*, ora aveva più significato che mai.

Quando ho preso le interpretazioni delle probabili cause che ella aveva associato ai vari sintomi fisici, e le ho applicate alla mia Bambina Interiore, ho scoperto il Linguaggio del Bambino interiore. In altre parole, egli ci parla attraverso il linguaggio delle sensazioni fisiche ed emotive. Ottenere questo strumento mi rese finalmente capace di comprendere quello che la mia Bambina Interiore stava cercando di trasmettermi.

Ora, come si collega tutto questo ad un blocco della prosperità economica? Se siete bloccati economicamente e state contemporaneamente vivendo una malattia fisica o del dolore, cercate il tipo di malattia o la posizione del dolore nel libro di Louise Hay, prendetene la probabile causa e leggetela come se fosse il vostro Bambino interiore a parlarvi.

Esempio: Problemi alle ginocchia – il significato dato da Louise è quello di ego caparbio, incapacità a piegarsi, paura e inflessibilità. Usando il linguaggio del Bambino interiore, vediamo che è come se egli ci stesse dicendo "Ho paura e scelgo di essere inflessibile e rigido nel mio resistere al cambiamento che tu vuoi fare. Inoltre, non mi sentirò al sicuro cambiando direzione, così continuerò a resistere finché non riterrai che il farlo non mi danneggerà".

3. Io sono il tuo compagno, perciò ti prego, discuti dei cambiamenti con me prima di attuarli e sii certo che non mi danneggino!

Dal momento che il vostro Bambino interiore vede se stesso come il vostro corpo fisico, e quindi come un vostro compagno in questa incarnazione, egli desidera essere consultato prima che venga

ingaggiato qualsiasi grande cambiamento o impresa. Io stessa non lo avevo ancora capito, finché non me l'hanno indicato le mie guide, una volta in cui, presa da gran frustrazione, le invocai affinché mi aiutassero a vedere perché i miei tentativi di andare avanti venivano ostacolati ad ogni angolo. Mi accorsi che non solo non avevo consultato la mia Bambina Interiore per chiederle come si sentiva rispetto ai cambiamenti che avevo in mente, ma non avevo neanche creato una protezione tramite degli accordi su come avremmo gestito gli effetti di tali cambiamenti.

Una delle cose che scordiamo quando avanziamo lungo il nostro sentiero di vita, che sia spirituale o meno, è che anche se ci sentiamo pronti per fare un cambiamento, il nostro Bambino interiore potrebbe non esserlo. Se egli non è pronto è perché non ne abbiamo parlato con lui o fatto nulla come, per esempio, trovare accordi per prenderci cura del dolore fisico o emotivo che potrebbe risultare dal cambiamento. Per esempio, se decidiamo di lasciar andare le vecchie rabbie ed eseguire una Depurazione del Fegato, per liberare questo e la cistifellea dai calcoli, senza però parlarne al nostro Bambino interiore né prendere accordi su come gestire insieme quella rabbia una volta che sarà venuta a galla, egli bloccherà la fuoriuscita dei calcoli.

Ho avuto numerosi clienti che hanno sperimentato proprio questa cosa. Una volta fatto un passo indietro e trovato un accordo, la depurazione successiva è stata piuttosto semplice. Quindi, quello che sto dicendo a proposito di abbondanza e Bambino interiore è di assicurarvi di prendere degli accordi, circa il modo in cui vi prenderete cura di lui e di voi stessi durante e dopo il cambiamento che volete conseguire.

4. È mio compito proteggerti e mantenerti felice

Il Bambino interiore crede che il suo scopo esistenziale sia di tenervi al sicuro e felici, ovvero al sicuro dalle sofferenze fisico/emotive, e felici in ogni momento. Noi tutti abbiamo un limite al dolore fisico/emotivo che siamo intenzionati a provare coscientemente. Senza accorgercene, insegniamo tale limite al Bambino interiore. Di conseguenza, egli sa che qualsiasi cosa travalichi quel limite deve essere compresso in modo che noi non lo si percepisca. Quando le cose vanno bene è facile da farsi, ma quando entra in gioco la paura le cose prendono un'altra piega.

Quando qualcosa vi minaccia in un qualsiasi modo, fisicamente, emotivamente o mentalmente, il Bambino interiore entra in modalità "Superman" .. così da potervi proteggere. Alcune volte questo significa che userà la paura come uno strumento per tenervi al sicuro. In quei momenti attinge alla propria parte oscura ed usa le capacità correlate al chakra inferiore o maschile per attuare la protezione. Questa parte "Oscura" è sinonimo dell'Ego. Quando imparai questa cosa dalle mie guide, fu come se mi avessero lanciato una bomba. Non avrei mai collegato la mia dolce Bambina Interiore al mio Ego.

La protezione, nel linguaggio del Bambino interiore, può assumere diverse forme: da un'istintiva sensazione di "allarme" o di "qualcosa che non va", per rendervi ciechi davanti ad una opportunità, fino allo svilupparsi, nei casi più estremi, di pesanti malattie fisiche, emotive o mentali. Nel mezzo si trovano tutti i tipi di dipendenze (la depressione – il grande medicamento emozionale – la droga, l'alcool, il lavoro, il cibo, ecc.) .. tutti strumenti che l'Ego/Bambino interiore usa per mantenervi preoccupati, così che non facciate la cosa che, nella sua idea, potrebbe causare il vostro allontanamento.

5. Quello che pensi di te stesso, lo pensi di me

Il nostro Bambino interiore ascolta ogni pensiero, sentimento e parola che abbiamo su noi stessi. Essendo un Bambino è per natura narcisista, proprio come un bimbo, e perciò ritiene che quel pensiero, sentimento o parola lo riguardi. Ecco perché la chiave per cambiare la propria auto-immagine risiede nel Bambino interiore. Parlare a questo Bambino con un positivo dialogo

interiore, sostenuto da degli accordi ed dal loro completamento, tramuterà la vostra stessa avversione, la bassa autostima e la scarsa valorizzazione che vi date, in amore per voi stessi.

Se il Bambino interiore sente che un'occasione di abbondanza economica potrebbe in qualunque modo procurargli una responsabilità, farà di tutto per bloccarla. Per esempio, se la vostra missione è di divenire un insegnante ma siete uno che mette in grado gli altri di fare qualcosa (noi lo definiamo un custode, qualcuno che soccorre altri), il vostro Bambino interiore bloccherà ogni sforzo facciate per allestire dei seminari od ottenere un lavoro da qualcun altro. Perché? Perché egli sa che otterreste eccessivamente il vostro amore e l'accettazione dal dare troppa energia agli altri nel tentativo di soddisfare i loro bisogni, così da non lasciarne abbastanza di riserva per voi stessi, né darestes veramente amore ed accettazione a voi stessi (cioè al Bambino interiore). Inoltre, dal momento che avete paura di essere rifiutati se non avete tutte le risposte o se non riuscite a soddisfare le esigenze di qualcuno, il Bambino interiore sa che quella paura genererà in voi dei sensi di colpa. Quando vi sentite in colpa il Bambino interiore la vive come se steste biasimando lui. Il Bambino interiore vive il biasimo come rifiuto ed abbandono.

Come vediamo, quindi, ci sono parecchie cose che facciamo, di cui possiamo non essere proprio consapevoli, che inducono il nostro Bambino Interiore a bloccare la nostra abbondanza. Il nostro Bambino interiore, seppur apparentemente complicato, è di fatto abbastanza semplice. Egli vuole solo essere amato e sentirsi protetto all'interno di quell'amore, e l'amore a cui è maggiormente interessato è proprio il vostro, il suo genitore. A questo scopo, egli muoverà mari e monti per ottenerlo e preservarlo. In conclusione, se volete vivere una grande prosperità, connettetevi alla Terra col cuore e amate il fatto di trovarvi qui, perché quando amate la Terra amate il vostro Bambino interiore, che è convinto di essere fatto di Terra e di esistere in questa dimensione.

IL cerchio e l'evoluzione del gruppo

LA PROFEZIA DEI GUERRIERI

ARCOBALENO

Il fuoco del consiglio e la sacra forma di unione



“Gli antenati di alcune tribù Native Americane narravano che esseri dalla pelle chiara sarebbero giunti dal mare orientale su grandi canoe mosse da immense ali bianche, simili a giganteschi uccelli. Le persone scese da queste grandi imbarcazioni sarebbero state anch'esse simili a uccelli, ma avrebbero avuto i piedi di due diverse forme: uno di colomba, l'altro di aquila. Il piede di colomba rappresenterebbe una nuova splendida religione di amore e gentilezza, mentre quello di aquila rappresenterebbe l'avidità per le ricchezze materiali, l'arroganza tecnologica e la perizia guerriera. Per molti anni il piede artigliato dell'aquila avrebbe dominato perché, sebbene questo nuovo popolo avesse parlato molto della nuova religione, non tutti i visi pallidi vivevano secondo i suoi dettami, avrebbero invece artigliato gli indiani col loro piede di aquila, uccidendoli, sfruttandoli e infine riducendoli in schiavitù. Dopo aver offerto una certa resistenza a quella sopraffazione, gli indiani avrebbero perso il coraggio, finendo per lasciarsi sospendere come un gregge e segregare in territori angusti per molti, molti anni. Poi però sarebbe venuto il tempo in cui la Terra si sarebbe ammalata a causa dell'avidità senza freni della nuova civiltà. Liquidi e metalli mortiferi, aria irrespirabile per fumi e ceneri, e persino la pioggia, anziché purificare la Terra, avrebbe riversato gocce avvelenate di piombo. Gli uccelli sarebbero caduti dal cielo, i pesci sarebbero venuti a galla col ventre per aria e tutte le foreste avrebbero incominciato a morire. Quando queste previsioni avessero cominciato ad avverarsi, il popolo indiano si sarebbe trovato al colmo della miseria, ma in seguito dall'Oriente sarebbe giunta una nuova luce e gli indiani avrebbero incominciato a ritrovare la forza, l'orgoglio e la salvezza. La leggenda continuava dicendo che essi avrebbero avuto dalla loro molti fratelli e sorelle visi pallidi: le reincarnazioni

degli indiani uccisi o ridotti schiavi dai primi colonizzatori bianchi. Si diceva che le anime di costoro sarebbero tornate in corpi di tutti i colori, rossi, bianchi, gialli e neri. Insieme e uniti, come i colori dell'arcobaleno, costoro avrebbero insegnato a tutte le genti del mondo come amare e rispettare la Madre Terra, della cui sostanza siamo fatti anche noi umani. Sotto il simbolo dell'arcobaleno, tutte le razze e tutte le religioni del mondo si sarebbero unite per diffondere la grande saggezza della vita nell'armonia tra gli esseri umani e di questi con tutto il creato. Coloro che insegnavano questo credo sarebbero stati chiamati i "Guerrieri dell'Arcobaleno". Pur essendo guerrieri, avrebbero contenuto in sé gli spiriti degli antenati, avrebbero portato la luce della conoscenza nella mente e l'amore nel cuore. Non avrebbero fatto del male a nessun essere vivente. La profezia terminava affermando che, dopo una grande battaglia, grazie alla sola forza della pace, questi Guerrieri dell'Arcobaleno avrebbero finalmente troncato l'opera di distruzione e dissacrazione della Madre Terra e che la pace e l'abbondanza avrebbero regnato per una lunga, felice e pacifica età dell'oro qui sulla Terra."

La Via del Guerriero Arcobaleno è una scelta di vita, non si impara a diventare tale lo scopriamo dentro di noi, Questa Via porta al contatto con il proprio Spirito, per risvegliare il Nativo d'America in noi. Tra tanta confusione e tante guerre che la società propone e impone è importante avere un sentimento di pace e prosperità attorno a noi. La Via del Guerriero Arcobaleno ci offre questa visione.

Il cerchio arcobaleno

Il Cerchio del Clan Arcobaleno è la naturale evoluzione di un gruppo di persone che decide con profonda consapevolezza di unirsi per favorire la creazione e lo sviluppo di un gruppo composto da individui sensibili alla cultura dei Nativi Americani che insegna più umanità, forti valori e l'armonia con la natura. Centriamoci, apriamo il cuore al <gruppo> condividendo con esso il Cerchio del Fuoco del Consiglio, provando ad entrare in comunione con il nostro sé e con lo Spirito Tribale del gruppo (*Immaginiamo di trovarci in mezzo alla natura, tra boschi, torrenti e montagne. Immaginiamo di vivere in un villaggio di tende come una tribù dei Nativi d'America di un tempo. Immaginiamo di ascoltare gli antichi canti dei popoli delle praterie, di suonare il grande tamburo cerimoniale e di danzare attorno al fuoco con i membri della nostra tribù*).

Pensiamo di entrare in contatto con i nostri animali totem che piano piano incontreremo sul nostro percorso

Fuoco del Consiglio

La pratica ancestrale della parola condivisa delle tribù Native Americane. In cerchio come un clan per conoscersi, condividere, crescere. Insieme. Si imparerà ad onorare la propria affermazione di sé e a rispettare il punto di vista dell'altro. Si riconoscerà il valore dell'ascolto, che porta ad una più profonda comprensione di se stessi e delle opinioni espresse dalle altre persone. Si acquisterà la capacità e l'autostima di rispettare quello che si ha nel proprio cuore. Si apprenderà il valore della comunicazione costruttiva, che potrà essere praticata non solo il giorno dell'evento, ma in tutte le proprie relazioni. Attraverso il Fuoco del Consiglio si potrà vivere personalmente un'atmosfera che andrà ben oltre il corretto modo di relazionarsi di un gruppo, ma permetterà di esplorare una magica e sacra forma di unione tra le persone.

La Ruota Medicina

La Ruota di Medicina, è una antica modalità di interpretare l'esistenza da parte dei popoli Nativi Americani. Cerchi di pietra a simboleggiare la sacralità della vita, sono stati trovati anche in altre civiltà. Essa è una sorta di mappa dell'esistenza, dove tutto è connesso e correlato e dove ogni cosa è parte di un ciclo infinito che si ripete, evolvendosi. Scopriremo come la ciclicità evolutiva della vita, influisca sulla crescita spirituale e sui ritmi vitali dell'essere umano e come egli ne possa essere artefice piuttosto che vittima.

Il grido di un guerriero dell'arcobaleno

Guerrieri dell'arcobaleno
riunitevi!!
Dopo secoli in cui
l'umanità ha abusato
delle ricche risorse
di nostra madre terra
è ora che si ricambi
l'amore e il rispetto
che lei ci ha dato.
E' ora che tutti noi
realizziamo
che è sacra la terra
sulla quale camminiamo
e che tutti noi
ci rendiamo conto
che bisogna vivere
la vita di tutti giorni
con onore, rispetto ed amore.
Se dentro il tuo cuore
porti bellezza e armonia
se le tue azioni
sono guidate da rispetto e amore
allora, magari,
sei un guerriero dell'arcobaleno.
Siamo la tribù profetizzata
che è venuta sulla terra
per insegnare a tutte le Quattro Razze
la via del Guerriero dell'Arcobaleno
nella quale tutte le creature viventi
e tutto ciò che esiste
vengono trattati con massimo onore e rispetto,
nella quale tutta la bellezza della terra
viene lodata ogni giorno, ogni istante.
Tutti noi guerrieri,
dobbiamo unirci
per diventare forti
per diventare un cerchio sacro.
che circonda tutto il pianeta.
Allora, tu,
ascolta il grido del guerriero dell'arcobaleno
indossa i tuoi mocassini
e con fierezza
segui il tuo sentiero.
Cammineremo la Via dell'Arcobaleno
nei quattro angoli del pianeta
affinché la Terra possa guarire presto
e la legge del Grande Spirito verrà rispettata.
(Singluz, luce che canta)

L'ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE

di
David Berti

In radiestesia, alla pari di altre discipline olistiche (ad esempio pranoterapia e reiki), lo stile di vita dell'operatore ha un ruolo estremamente importante per la buona riuscita degli esperimenti e delle indagini condotti. Il corpo umano è un sistema vivente molto complesso da mantenere in perfetta salute ed efficienza, essenziale specialmente per coloro che si servono di esso come strumento principale per la loro attività.

Quale indagine sarebbe in grado di svolgere un operatore radiestesico, se mentalmente preso da molte preoccupazioni, o fisicamente molto stanco?

Come possono un pranoterapeuta o un reiki master esercitare appieno le loro capacità se, casualmente, si sentono molto affaticati e si concentrano con estrema difficoltà?

Tutto questo è, in parte, riconducibile all'alimentazione. La dieta (intesa come *stile di vita alimentare*) degli operatori è molto, molto importante e va curata con scrupolo, attenzione e grande consapevolezza ed equilibrio, ma non sempre risulta agevole e possibile attingere ad un'adeguata informazione.

Il cibo

Il cibo condiziona ogni singolo aspetto della nostra vita e ne costituisce parte integrante (pensiamo al ruolo che ricopre in festività, cerimonie, eventi sociali, ecc). L'importanza del consumo dei pasti, difatti, non si limita alla semplice soddisfazione di un bisogno fisiologico, ma rappresenta anche una necessità dell'essere umano, come creatura sociale, di interagire con i suoi simili e vivere in armonia con la società. Ricco di significati profondi, il mangiare è un indicatore molto accurato di tendenze sociali, tradizioni e del livello culturale di una popolazione.¹

Vediamo alcuni dei significati che il cibo assume:

- Cibo come tradizione. È nei piatti tipici e tradizionali che si conserva spesso una parte importante della cultura di un popolo, di una regione, che si tramandano vecchi saperi e valori.
- Cibo come amicizia. L'offerta di cibo è il primo gesto di amicizia, in ogni parte del mondo.
- Cibo come ritrovarsi. Per una famiglia spesso è il momento del pranzo, della cena, l'occasione per riunirsi e ritrovarsi insieme. Ed è in tavola che affiora sempre un po' di noi: i gesti della convivialità, i piccoli impacci, le ruvide cortesie, gli sbalzi di nervosismo, le storie individuali con i loro intrecci...
- Cibo come festa. Non si può pensare a nessuna occasione di festeggiamento, in tutti i luoghi e tempi, senza un ricco buffet o senza le portate più importanti.
- Cibo come approfondimento di un rapporto. A tavola, vuoi per un appuntamento di lavoro o di piacere, ci si lascia andare di più. E il tutto diventa un'occasione di comunicare, difficile da ricreare altrove.
- Cibo come piacere. Il piatto fumante davanti ai nostri occhi, il profumo, il gusto dell'assaggio, poi l'appetito saziato... sono tutte sensazioni

¹ Cfr. Per ulteriori informazioni, l'articolo della Dott.ssa Daniela Fortunato, Psicologa: vedi nota n.2

estremamente piacevoli.

- Cibo come rituale. L'attenzione nel preparare la tavola, per sé e per gli altri, la disposizione delle cose e dei piatti, la cura nel cucinare i propri piatti preferiti, o quelli delle persone a noi care... momenti preziosi, da ritagliarsi come antidoto alla frenesia dei tempi d'oggi, e da pensare come gesti per prendersi cura di sé.

- Cibo come coccola. Stupendi manicaretti, il cioccolato, il cognac dopo pasto... Sono attimi preziosi che dedichiamo a noi stessi, quasi come una carezza.

- Cibo come atto sensuale. Il miglior preliminare all'intimità? Una cena! Con tutti gli ingredienti giusti: l'atmosfera, i sapori, i gesti... e l'amore.²

I benefici della corretta alimentazione

Se la corretta alimentazione svolge una funzione importantissima per tutti, essa assume un ruolo di superiore importanza per gli operatori e terapeuti olistici. Dieta e stile di vita condizionano, in modo spesso determinante, la buona riuscita dell'esercizio delle loro facoltà. Dal punto di vista più 'esoterico', nutrirsi correttamente significa:

- migliorare il proprio benessere fisico e spirituale
- ottenere migliori capacità cognitive, percettive e medianiche³

In termini più pratici, il risultato di una corretta alimentazione si traduce in:

- una miglior concentrazione
- indagini radiestesiche dai risultati più precisi
- minor affaticamento mentale durante le indagini e la terapia
- maggior salute ed equilibrio
- maggior stabilità d'umore
- maggior resistenza allo sforzo fisico e/o mentale
- più elevata qualità del riposo notturno
- miglior forma fisica

Ovviamente, in queste discipline troviamo spesso il termine *consapevolezza*. Tale termine è utilizzabile anche nel campo dell'alimentazione, in quanto coloro che seguono un percorso di ricerca individuale, basato sullo studio teorico e l'applicazione pratica di concetti e metodi pratici, nel lungo termine giungono a risultati spesso incredibili e estremamente precisi. In questo senso, con costante dedizione e ricerca nel campo dell'alimentazione si giunge ad una visione d'insieme altamente *consapevole*. Importanti ed illuminanti opere, che hanno permesso di compiere enormi passi in avanti verso una più elevata comprensione dell'alimentazione, provengono da:

André Simoneton, con *Radiations des Aliments: ondes humaines et santé* (1990)

Peter Tomkins & Christopher Bird, con *La vita segreta delle piante* (2009)

Manuel Lezaeta Acharan, con *La medicina naturale alla portata di tutti* (1977)

Peter J. D'Adamo & Catherine Whitney, con *L'alimentazione su misura* (1999)

Peter J. D'Adamo & Catherine Whitney, con *La salute su misura* (2001)

² Dott.ssa Daniela Fortunato. Articolo integrale consultabile all'indirizzo
<<http://www.articolionline.net/2008/04/perche-mangiamo-significati-psicologici.html>>

³ Cfr. Eldon Taylor in *Mind Programming*.

Consiglio caldamente a tutti gli operatori del settore di approfondire la propria conoscenza circa l'alimentazione e di trovare quanto prima una dieta più consona possibile alle proprie aspettative e attività. Ci sono, comunque, consigli che restano validi per tutti i lettori, indipendentemente dalla loro conoscenza degli argomenti trattati e del loro interesse verso specifiche discipline di cui abbiamo parlato (radiestesìa, pranoterapia e reiki).

Oggi è estremamente diffuso l'adagio '*sapere è potere*'. Indubbiamente, in un'epoca come la nostra, di sapere ce n'è fin troppo e, spesso, il solo '*sapere*' è inutile se non siamo in grado di *applicarlo* concretamente nella quotidianità.

Nel campo dell'alimentazione, in particolare, occorre conoscere, provare e sperimentare personalmente per un certo periodo di tempo. Il dottor Mozzi, ad esempio, rifacendosi alla famosa '*teoria dei gruppi sanguigni*' proposta da Peter J. D'Adamo, propone di testare su sé stessi gli alimenti.

Suggerisce, inoltre, di prestare attenzione a tutti i *segnali* che il nostro corpo può inviarci, regolandoci di conseguenza. Leggendo le parole del Dr. Mozzi e di quelle degli altri esperti, si giunge alla conclusione che ogni "tendenza" in campo alimentare deve essere sondata oggettivamente, studiata e considerata per le potenzialità che permette di raggiungere agli individui. Un'alimentazione non è giusta o sbagliata in quanto supportata da basi teoriche più o meno dettagliate, motivate, moralmente valide e/o complesse. E' la sua applicazione pratica a renderla idonea all'individuo che la segue. In sostanza, è necessario dubitare degli estremismi e di qualsiasi "ideologia" alimentare che esclude totalmente o parzialmente alcuni macronutrienti. Dopotutto, lo stesso termine *dieta*, dal latino *diaeta*, a sua volta dal greco *δίαιτα*, *diàita*, «modo di vivere»⁴, indica un concetto che è da intendersi nel *lungo periodo*, e non nel breve termine come 'dieta dimagrante' o 'dieta di esclusione'. La dieta, insomma, è lo *stile di vita* alimentare di ogni essere umano, e non presuppone l'esclusione a priori di nutrimento proveniente da determinate fonti. E come in ogni stile di vita, senza l'equilibrio (cioè nel caso di esclusione, riduzione, o eccesso), i risultati non potranno essere positivi.

Esempi in tal senso sono le diete "ipocalorica", "iposodica", "iperproteica", ecc. Le diete che prevedono l'esclusione di nutrienti essenziali e importanti per la salute umana portano, in un periodo più o meno breve, ad un impoverimento dell'attività fisiologica dell'organismo; un eccesso o una carenza di nutrienti possono determinare una variazione della rata vibratoria del corpo della persona che segue tale dieta (un sintomo di questo abbassamento delle vibrazioni corporee è la sensazione di *fatica* che si avverte dopo alcuni giorni di dieta). E questo, anche se non facilmente visibile ad occhio nudo, ci comunica quanto sia importante seguire un regime alimentare più equilibrato possibile. Questo può riguardare anche correnti "ideologiche" legate all'alimentazione come il "veganismo".

Come orientarsi tra le diete

In generale, si considerano più salutari le "diete" e tutti quei regimi alimentari che favoriscono uno stato di equilibrio e benessere psicofisico nel lungo termine. Proprio per questo, sono da preferirsi diete che non siano 'drastiche', ma che siano ragionate, e che permettano di poter assumere cibo senza discriminare *a priori* particolari fonti di nutrimento (carne, verdura, pesce, pasta/pane, frutta,...).

La dieta va valutata conoscendo bene sé stessi, considerando la propria costituzione fisica e mentale (il cosiddetto 'terreno') e pensata come parte di un percorso di crescita personale e sviluppo interiore.

La scelta del più idoneo regime alimentare va effettuata anche in base al corretto abbinamento tra i cibi. Diete che propongono un piano alimentare in cui gli alimenti non si abbinano correttamente tra

⁴ Dizionario etimologico, Tristano Bolelli, Milano 2006

loro sono sicuramente da evitare (un esempio è l'accostamento di pane/pasta e carne nello stesso pasto).

Digiuno (fasting e *intermittent fasting*)

Una pratica molto importante, idealmente da includere in ogni dieta, è quella del digiuno. Se praticato correttamente e con criterio, il digiuno può essere una delle pratiche più salutari per il nostro organismo.⁵ E' utile tener conto, però, della costituzione fisica e mentale di ognuno, al fine di stabilire da quale livello e durata di digiuno è consigliabile partire. E' vivamente consigliato farsi guidare da qualche persona più esperta di noi nei primi periodi di pratica del digiuno. Tra le sue numerosissime proprietà benefiche, ritengo utile e importante elencarne alcune:

- riequilibrio della pressione corporea,
- organismo si rigenera nelle sue piene funzionalità,
- favorisce il consumo del grasso corporeo, cioè del tessuto adiposo presente nell'organismo (da non confondere con la *perdita di peso*, espressione alquanto generica!),
- perdita di peso (nel lungo termine), fino a raggiungere il peso forma ideale per l'organismo.
- Ci permette di vedere il cibo in una nuova prospettiva,
- può essere un valido rimedio in caso di malattia, permettendo una guarigione molto veloce
- permette di riposare meglio e di sentirsi meglio durante l'arco della giornata,
- favorisce una più profonda esperienza spirituale e meditativa
- favorisce la concentrazione durante l'arco della giornata,
- la rata vibratoria dell'organismo aumenta notevolmente e permette di svolgere con maggior efficacia indagini radiestesiche e sedute di pranoterapia;
- favorisce maggior fluidità dell'energia Vitale all'interno e all'esterno del corpo.

Il digiuno ci mette a contatto con una parte istintiva di noi, permettendoci di conoscerci meglio e in assoluta trasparenza, eliminando i condizionamenti che il cibo può esercitare su di noi in certe occasioni; grazie al digiuno, possiamo eliminare alcune abitudini nutrizionalmente (o di altro tipo) sbagliate che nel lungo termine potrebbero favorire l'insorgenza di disturbi.

Conclusioni

Insomma, l'alimentazione risulta essere un argomento più vasto che mai. Scegliere la giusta alimentazione è un percorso individuale che può, naturalmente, presentare periodi di alti e bassi. La ricerca individuale, accompagnata da una sana curiosità, può permetterci di raggiungere un equilibrio psicofisico molto importante e duraturo nel tempo. Con i consigli contenuti nelle pagine precedenti abbiamo già in mano molti concetti chiave da tenere a mente per scegliere *consapevolmente*.

Prendiamoci il tempo per valutare i principi di ogni dieta che conosciamo, o che vorremmo seguire, e analizziamoli attentamente. Ogni dieta può essere quella giusta, a patto che sia adatta al nostro

⁵ Per approfondire l'argomento e conoscere ulteriori punti di vista, Cfr.
<<http://fitness.mercola.com/sites/fitness/archive/2012/05/04/fasting-effects-on-human-growth-hormone.aspx>>,
<<http://thesimplesaloon.com/>>, <<http://fitness.mercola.com/sites/fitness/archive/2013/01/18/intermittent-fasting-approach.aspx>>,
<<http://fitness.mercola.com/sites/fitness/archive/2012/12/07/teens-whey-protein.aspx>>,
<http://www.webmd.com/diet/features/is_fasting_healthy>,<<http://www.bbc.co.uk/news/health-19112549>>,
<<http://www.allaboutfasting.com/benefits-of-fasting.html>>,<<http://www.mensjournal.com/magazine/the-benefits-of-occasional-fasting-20121116>>,<<http://gettingstronger.org/2011/05/intermittent-fasting-for-health-and-longevity/>>,<<http://mushpanjwani.com/2009/08/23/11-health-benefits-of-fasting/>>,<<http://www.healthpromoting.com/benefits-of-fasting>>,

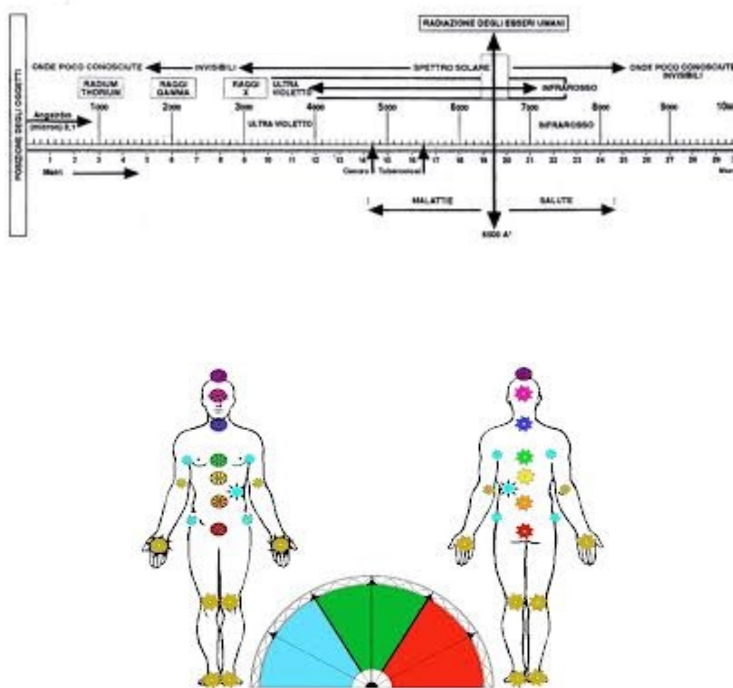
organismo. I testi del Dr. Mozzi e del dottor D'Adamo possono essere dei validi punti di riferimento.

Indicazioni finali

Per verificare la compatibilità individuale con una certa dieta basta verificarne gli assunti, oggettivamente e senza condizionamenti esterni (tendenti solitamente a una netta separazione ed esclusione), con l'aiuto delle conoscenze che oggi possediamo su costituzioni corporee, fisiche e mentali, rata vibratoria dei cibi e delle bevande. Applichiamo a questo modello alimentare periodi più o meno brevi di digiuno. In un'ottica inclusiva, potremo subito individuare senza troppi ripensamenti un piano alimentare che fa sicuramente al caso nostro.

Dietetica e radiestesia

La ricerca della dieta più giusta per ogni individuo è facilmente effettuabile tramite radiestesia: se correttamente applicata, la ricerca radiestesica permette di verificare all'istante la compatibilità o meno di un alimento, una bevanda, un frutto o qualsiasi altro cibo con il nostro organismo. Le indagini radiestesiche, in questo senso, offrono un enorme potenziale in ambito alimentare, permettendo ad ogni persona di verificare la propria compatibilità o incompatibilità a determinati tipologie di alimentazione; l'indagine radiestesica permette, inoltre, di testare la qualità di un alimento e la sua vitalità. Queste ricerche sono facilmente effettuabili tramite l'ausilio del regolo (o quadrante) Bovis⁶.



⁶ Vedi, per ulteriori informazioni a riguardo, *Corso Completo di radiestesia medica* di Jocelyne Fangain e *Radiations des Aliments: ondes humaines et santé* di André Simoneton.

E' il più affollato raduno religioso al mondo KUMBH MELA LA GRANDE FESTA

Ogni 12 anni milioni di pellegrini convergono
alla confluenza tra i fiumi sacri per purificarsi



A intervalli regolari, stabiliti da tempi immemorabili, si celebra nell'India settentrionale a partire dalla festività di Makar Sankranti e fino a quella di Maha Shivaratri il più affollato raduno religioso dell'umanità, il Maha Kumbh Mela. Milioni di pellegrini si riversano ad Allahabad per immergersi dove confluiscono le acque dei fiumi Gange, Yamuna e quelle del mitologico - o preistorico ? - Saraswati che, secondo le ultime teorie più accreditate, potrebbe aver cambiato il suo corso in seguito ad eventi geologici lontanissimi per confluire nell'odierno Yamuna.

Lo scopo è quello di liberarsi dai condizionamenti dell'esistenza materiale e, attraverso il bagno, purificarsi. Nelle scritture vediche è detto che abitando per almeno tre giorni alla confluenza dei tre fiumi sacri si conquista la salvezza, e bagnandosi nelle acque sacre nei momenti propizi, si ottiene la liberazione dal ciclo di morti e rinascite, purificandosi. Le origini del raduno si perdono nella leggenda e nella mitologia hindu: Dei e demoni si contendevano il dono più prezioso, l'Urna Sacra, kumbh, che racchiudeva l'Amritha, il nettare dell'immortalità. Il dio Jayanta si tramutò in corvo e riuscì a sottrarre l'Urna e con quella fuggì, inseguito dai demoni. Durante la sua fuga si fermò 4 volte sulla terra a riposare. Ogni volta alcune gocce di Amritha uscirono dal vaso bagnando il suolo. Da queste gocce nacquero le 4 città sacre. La fuga durò in tutto 12 giorni, ma poiché un giorno degli dei corrisponde a un anno degli uomini, il grande pellegrinaggio, il Maha Kumbh Mela si celebra ogni 12 anni e sempre ad Allahabad. Il raduno intermedio Ardh Kumbh Mela si tiene ogni 6 anni, alternativamente a Allahabad o a Haridwar, mentre altri eventi minori, Magh Mela, sempre di immensa suggestione, si tengono ogni anno ad Allahabad, Haridwar, Nasik ed Ujjain.

Il primo Snan, bagno rituale, previsto dal rito canonico del Maha Kumbh Mela per i religiosi avviene il giorno di Mauni Amavasya, quando i Naga Sadhus si immergono rigorosamente per primi - pericoloso cercare di precederli: sono nudi ma armati, eccitatissimi e molto suscettibili - dopo di loro si immergono altri Sadhus e poi i Guru portati dai loro discepoli fino alla riva su baldacchini coloratissimi, auto iperdecorate o rimorchi di trattore addobbati fino all'inverosimile. Poi tocca di nuovo ai comuni pellegrini fino al tramonto.

Ma già dalla luna piena del mese - nel 2013 la tradizionale notte di Pausa Purnima sarà successiva alla festività fissa di Makar Sankranti e dunque a partire dalla luna piena precedente, Margashirsha

Purnima, il 28 Dicembre - migliaia di Sadhus e pellegrini cominceranno a confluire in città e lungo le rive del fiume. Una gigantesca tendopoli viene appositamente allestita per i milioni - 40 milioni circa, nel 2001, per il 2013 ne sono previsti almeno il doppio - che si alterneranno in città durante tutto il periodo. Per trasportare i pellegrini attesi per il 2013 sono stati organizzati circa 750 treni e 6 mila corse d'autobus speciali, che assicureranno i collegamenti con la città durante tutto il periodo festivo.



I sei Snan principali sono iniziati il 14 Gennaio, a Makar Sankranti; il 27 Gennaio, a Purnima; particolarmente per i religiosi a Mauni Amavasya, il 10 Febbraio; a Vasant Panchami, il 15 Febbraio; al plenilunio seguente, Magha Purnima, il 25 Febbraio e poi a Maha Shivaratri, il 10 Marzo, quando si concluderanno le impressionanti celebrazioni.

La Kumbh Mela è un pellegrinaggio Hindu di massa.

La Purna Kumbh Mela ("Completa" Kumbh Mela) si celebra in quattro luoghi principali (Prayag o Allahabad, Haridwar, Ujjain, e Nashik) ogni 3 anni, a rotazione, mentre l'Ardh Kumbh Mela in due luoghi (Haridwar e Prayag) ogni 6. Nei primi 45 giorni del gennaio 2007, più di 16 milioni di Hindu parteciparono alla Ardh Kumbh Mela a Prayag.

La Maha Kumbh Mela ("Grande" Kumbh Mela) si celebra ad Allahabad dopo 4 Purna Kumbh Mela (e di conseguenza dopo 12 anni). Alla Maha Kumbh Mela del 2001, parteciparono circa 60 milioni di persone, rendendo il rito il più grande raduno mai svolto nel mondo.

Il giorno "propizio" del Kumbh Mela

È la giornata culmine per il bagno alla confluenza dei fiumi sacri: più di 30 milioni di induisti sono arrivati ad Allahabad, in India

10 febbraio 2013 è stata la giornata principale, e più "propizia", della festa induista Kumbh Mela, il più numeroso raduno al mondo, che si svolge ad Allahabad, nello stato indiano dell'Uttar Pradesh. Si stima che più di 30 milioni di pellegrini si immergeranno in questo periodo nella Triveni Sangam, la confluenza tra i fiumi Gange, Yamuna e il Saraswati, fiume sacro e invisibile, per cancellare i propri peccati. Quello del 19 febbraio per i sadhu, cioè gli asceti indiani, è il più propizio dei sei giorni di abluzione per purificarsi: insieme agli altri pellegrini si immergeranno in 18 località diverse che si trovano lungo il fiume. La festa, che dura 55 giorni e si svolge ogni 12 anni, è iniziata il 14 gennaio con la sua conclusione il 10 marzo.

La sua conoscenza si perde nella notte dei tempi

AROMATERAPIA E LA SAPIENZA ORIENTALE

Ippocrate fece uso di fumigazioni aromatiche



Jolanda Pietrobelli

L'aromaterapia fa parte della fitoterapia, usa gli oli essenziali, ovvero eterici, che sono le sostanze delle piante molto odoranti, che vengono estratte dalle medesime attraverso un processo di distillazione. Questi oli sono contenuti all'interno di vari organi delle piante come le foglie, fiori, petali, legno, corteccia, semi e così via.

La conoscenza delle sue proprietà terapeutiche si perde nella notte dei tempi.

La sapienza orientale ha sempre testimoniato l'importanza degli aromi nella cura della salute del corpo e dello spirito. La stessa attenzione verso l'aromaterapia proviene dagli antichi Egizi (2000 a.C) e nel corso dei secoli seguenti medici provenienti da molti Paesi si recarono in Egitto per imparare l'uso degli oli essenziali. In Occidente Ippocrate fece uso di fumigazioni aromatiche per combattere la peste che colpì Atene. Altre documentazioni storiche sull'aromaterapia, si rintracciano nell'antica Roma, nell'epoca delle Crociate, ma arriviamo in epoca più moderna, nel XX secolo il chimico Renè Maurice Gattefosse contribuì alla rinascita dell'interesse per i trattamenti naturali, grazie ai suoi studi sulle proprietà medicinali dell'essenza di lavanda applicata sui militari feriti nella 1^a Guerra Mondiale. A Gattefosse è attribuito l'uso del termine **aromaterapia** e ad un altro medico francese Jean Valnet, è riconosciuta l'opera fondamentale per la disciplina, intitolata *Aromathérapie*, pubblicata nel 1964.

Gli oli essenziali esercitano una serie di effetti a seguito della loro applicazione:

effetti antibiotici: virostatici, battericidi, fungicidi in base all'olio utilizzato

effetti sul sistema nervoso centrale e sul sistema nervoso periferico

effetti rubefacenti o controirritanti

effetti anestetici locali
effetti antispasmodici
effetti balsamico-espettoranti
effetti antiflogistici
effetti carminativi
effetti repellenti per gli artropodi

Alcuni oli essenziali, come quelli ottenuti da specie autoctone di Anacardiaceae (es. Lentisco), offrono prospettive nella ricerca sia in campo chemiopreventivo che chemioterapico, come sembrano dimostrare test *in vitro* su linee cellulari tumorali.

La maggior parte degli oli essenziali sono farmacologicamente attivi, e alcuni di loro lo sono in maniera tale da renderli interessanti per la terapia umana. Mentre esistono molti dati di sperimentazione *in vitro* ed *in vivo* su modelli animali sull'attività degli oli essenziali, scarseggiano gli studi clinici.

Gli oli si impiegano singolarmente o miscelati allo scopo di accrescerne l'azione e migliorare la fragranza. L'aromaterapia consiglia di non miscelare più di tre oli e di verificarne la complementarietà per evitare effetti diversi da quelli desiderati.

In aromaterapia gli oli essenziali possono essere utilizzati con varie modalità:

applicazione cutanea
bagni e pediluvi
massaggi
maschere
fanghi
creme e lozioni
impacchi
gargarismi
vaporizzatori
Principali oli essenziali
Lavanda
Melaleuca
Rosmarino
Salvia sclarea
Eucalipto
Geranio
Limone
Menta piperita
Ylang ylang

Camomilla e Chamaemelum nobile

Incenso

Rosa

Sandalo

Con il termine aromaterapia sottile si intende l'uso degli oli essenziali per il raggiungimento del benessere o per la cura dello spirito. Il trattamento avviene in modo non fisico, al contrario dell'aromaterapia convenzionale. In tale tipo di pratica l'attenzione è posta alla cura dell'inconscio, della psiche e dell'anima.

I praticanti di questa disciplina descrivono l'aromaterapia sottile come una forma di riequilibrio totale, che tramite l'uso di oli essenziali favorirebbe la meditazione, l'espansione di coscienza, la zione e le differenti tecniche di lavoro sull'inconscio.

Può includere altre pratiche come i massaggi aurici, il riequilibrio dei chakra e lo sviluppo evolutivo della spiritualità.

Nell'aromaterapia sottile gli olii interagiscono attraverso l'olfatto, il terapeuta non tocca il corpo del paziente.

L'**Aromaterapia**, ha una visione olistica dell'essere umano e agisce come un riequilibratore dell'intero essere sulle tre dimensioni dell'uomo: Energetica, Mentale e Fisica.

Alcune tecniche usate in Aromaterapia tendono a lavorare sui chakra contribuendo ad armonizzare il flusso energetico.

Gli oli essenziali sono prodotti ottenuti per estrazione a partire da materiale vegetale aromatico, ricco in *essenze* che vengono prodotte dalle piante. Le essenze svolgono funzione allopatrica, antibiotica. Vengono presi in esame 52 oli essenziali, le loro proprietà ed il loro uso.

Gli oli vettori sono oli puri, completamente vegetali, dalle numerose proprietà salutari, la loro durata è di circa sedici mesi dal momento di estrazione.

Il culto è molto diffuso anche fuori dall'India i devoti si
chiamano <Ganapatya>

GANESH RAPPRESENTAZIONE DI DIO PIU' CELEBRE E VENERATA

Un archetipo carico di molteplici significati



Nella religione induista, Ganesha o Ganesh è una delle rappresentazioni di Dio più conosciute e venerate. Figlio primogenito di Shiva e Parvati, viene raffigurato con una testa di elefante provvista di una sola zanna, ventre pronunciato e quattro braccia, mentre cavalca o viene servito da un topo, suo veicolo. Spesso è rappresentato seduto, con una gamba sollevata da terra e ripiegata sull'altra, nella posizione dell'alitasana. Il suo nome è preceduto dal titolo di rispetto induista, Shri.

Il culto di Ganesha è molto diffuso, anche al di fuori dell'India; i devoti di Ganesha si chiamano <Ganapatya>.

Formato dalle parole sanscrite gana e isha (signore), Ganesha significa letteralmente "Signore dei gana" dove gana può essere interpretato come "moltitudine", facendo assumere al nome il significato di "Signore di tutti gli esseri", ma con gana nella tradizione induista si possono intendere anche dei piccoli demoni deformi che corteggiano Shiva. Ganesha viene a volte chiamato anche Vighnesvara, "Signore degli ostacoli", e Vinayaka, "colui che rimuove".

Come per ogni altra forma con la quale l'Induismo rappresenta Dio, inteso come l'aspetto personale di Brahman (detto anche Īśvara, il Signore), anche la figura di Ganesha è un archetipo carico di molteplici significati e simbolismi che esprimono uno stato di perfezione, e il modo per raggiungerla; Ganesha è infatti il simbolo di colui che ha scoperto la Divinità in se stesso. Egli rappresenta il perfetto equilibrio tra energia maschile (Shiva) e femminile (Shakti), ovvero tra forza e dolcezza, tra potenza e bellezza; simboleggia inoltre la capacità di distinguere la verità dall'illusione, il reale dall'irreale.

Una descrizione di tutte le caratteristiche e gli attributi di Ganesha si può trovare nella Ganapati

Upaniṣad (una Upaniṣad dedicata a Ganesha) del rishi Atharva, nella quale Ganesha è identificato con il Brahman e con Ātman. In questo inno, inoltre, è contenuto uno dei mantra più famosi associati a questa divinità: Om Gam Ganapataye Namah (lett. Mi arrendo a Te, Signore di tutti gli esseri).

Nei Veda si trova anche una delle più salmodiate preghiere attualmente attribuite a Ganesha, che costituisce l'inizio del Ganapati Prarthana:

Gaṇānām tvā ganapatiṃ havāmahe kavim kavīnām upamaśravastamam
jyeṣṭhārājam brahmaṇām brahmaṇas pata ā nah śṛṇvann ūtibhiḥ sīda sādhanam
(Rig Veda 2.23.1)

Il Signore del Buon Auspicio

Ganesha è una divinità molto amata ed invocata, è il Signore del buon auspicio che dona prosperità e fortuna, il Distruttore degli ostacoli di ordine materiale o spirituale, per questo motivo se ne invoca la grazia prima di iniziare una qualunque attività, come ad esempio un viaggio, un esame, un colloquio di lavoro, un affare, una cerimonia, o un qualsiasi evento importante. E' tradizione che tutte le sessioni di bhajan (canti devozionali) comincino con una invocazione a Ganesha, Signore del "buon inizio" dei canti.

È inoltre associato con il primo chakra, che rappresenta l'istinto di conservazione e sopravvivenza, la procreazione ed il benessere materiale.



Ogni elemento del corpo di Ganesha ha una sua valenza ed un suo significato:

- la testa d'elefante indica fedeltà, intelligenza e potere discriminante
- una sola zanna (e l'altra spezzata) indica la capacità di superare ogni dualismo
- le larghe orecchie denotano saggezza, capacità di ascolto e di riflessione sulle verità spirituali
- la proboscide ricurva indica le potenzialità intellettive, che si manifestano nella facoltà di discriminazione tra reale ed irreale
- sulla fronte ha raffigurato il Tridente (simbolo di Shiva), che simboleggia il Tempo (passato, presente e futuro) ne attribuisce a Ganesha la padronanza
- il ventre obeso è tale poiché contiene infiniti universi, rappresenta inoltre l'equanimità, la capacità di assimilare qualsiasi esperienza con sereno distacco, senza scomporsi minimamente
- la gamba che poggia a terra e quella sollevata indicano l'atteggiamento che si dovrebbe assumere partecipando alla realtà materiale e a quella spirituale, ovvero la capacità di vivere nel mondo senza essere del mondo
- le quattro braccia di Ganesha rappresentano i quattro attributi interiori del corpo sottile,

ovvero: mente, intelletto, ego, coscienza condizionata

- in una mano brandisce un'ascia, simbolo della recisione di tutti i desideri, apportatori di sofferenza
- nella seconda mano stringe un lazo, simbolo della forza che lega il devoto all'eterna beatitudine del Sé
- la terza mano, rivolta al devoto, è in un atto di benedizione (abhaya)
- la quarta mano tiene un fiore di loto (padma), che simboleggia la più alta meta dell'evoluzione umana.

La zanna spezzata

La zanna spezzata di Ganesha, come si è visto, indica principalmente la capacità di superare o "spezzare" la dualità; tuttavia, questo è un simbolo che può assumere vari significati.

«Un elefante ha, di norma, due zanne. Anche la mente propone spesso due alternative: quella buona e quella cattiva, l'eccellente e l'espedito, il fatto e la fantasia che la porta fuori strada. Per fare qualsiasi cosa, la mente deve comunque diventare determinata. La testa di elefante del Signore Ganesha ha quindi una sola zanna per cui Egli è chiamato "Ekadantha", che significa "Colui che ha una sola zanna", per ricordare ad ognuno che si deve possedere la determinazione mentale.»

(Sathya Sai Baba)

Ci sono vari aneddoti che spiegano l'origine di questo particolare attributo (v. paragrafo Come si rompe la zanna di Ganesha?).

Ganesha e il Topo



La cavalcatura di Ganesha è un piccolo topo (Mushika o Akhu), che rappresenta l'ego, la mente con tutti i suoi desideri, la bramosia dell'individuo, Ganesha cavalcando il topo, diviene padrone (e non schiavo) di queste tendenze, indicando il potere che l'intelletto e la discriminazione hanno sulla mente. Inoltre il topo (per natura estremamente vorace), viene spesso raffigurato a fianco di un piatto di dolci, con lo sguardo rivolto a Ganesha mentre tiene un boccone stretto tra le zampe, come in attesa di un suo ordine; rappresenta la mente che è stata completamente assoggettata alla facoltà superiore dell'intelletto, la mente sottoposta ad un ferreo controllo, che fissa Ganesha e non si accosta al cibo se non ne riceve il permesso.

È interessante notare come, secondo la tradizione, Ganesha sia stato generato dalla Madre Parvati senza l'intervento del marito Śiva il quale essendo eterno (Sadashiva), non sentiva alcuna necessità di avere figli. Così Ganesha nacque dall'esclusivo desiderio femminile di Parvati di creare. Di conseguenza, la relazione di Ganesha con la propria madre è unica e speciale.

Questa devozione è la ragione per la quale la tradizione dell'India del sud lo rappresenta come celibe (v. l'aneddoto Devozione alla Madre). Si dice che Ganesha, ritenendo sua madre Parvati la donna più bella e perfetta dell'universo, abbia esclamato: "Portatemi una donna bella come lei ed io la sposerò".

Nell'India del nord, invece, Ganesha è spesso raffigurato sposato alle due figlie di Brahma: Buddhi (intelletto) e Siddhi (potere spirituale). In altre raffigurazioni le sue consorti sono Sarasvathi (dea della cultura e dell'arte) e Lakshmi (dea della fortuna e della prosperità), a simboleggiare che queste qualità accompagnano sempre colui che ha scoperto la propria Divinità interiore.

Aneddoti mitologici

Come ottenne una testa di elefante?

L'articolata mitologia induista presenta tante storie che spiegano in che modo Ganesha ottenne una testa di elefante; spesso l'origine di questo particolare attributo si trova negli stessi aneddoti che riguardano la sua nascita. Nelle storie in questione, inoltre, si raccontano anche varie ragioni che rivelano l'origine dell'enorme popolarità del suo culto.

Decapitato e rianimato da Shiva

La storia più conosciuta è probabilmente quella tratta dallo Śiva Purana: una volta Madre Parvati volle fare un bagno nell'olio, per cui creò un ragazzo dalla farina di grano di cui si era cosparsa il corpo e gli chiese di fare la guardia davanti alla porta di casa, raccomandando di non far entrare in casa nessuno. In quel frangente Śiva tornò a casa e, trovando sulla porta uno sconosciuto che gli impediva di entrare, si arrabbiò e lo decapitò con il suo tridente. Parvati ne fu molto addolorata e Śiva, per consolarla, inviò le proprie schiere celesti (Gana) a trovare e prendere la testa di qualsiasi creatura avessero trovata addormentata con il capo rivolto a nord. Essi trovarono un elefante che dormiva in tal modo, e ne presero la testa; Shiva la attaccò al corpo del ragazzo, lo resuscitò e lo chiamò Ganapathi, o capo delle schiere celesti.

Un'altra leggenda riguardante l'origine di Ganesha narra che, una volta, ci fosse un Asura (demone) dalle sembianze di elefante chiamato Gajasura, il quale eseguì una penitenza (o tãpas); Shiva, soddisfatto di questa austerità, decise di concedergli in dono qualsiasi cosa desiderasse. Il demone voleva che dal suo corpo si emanasse continuamente del fuoco, in modo che nessuno osasse avvicinarlo. Il Signore glielo concesse. Gajasura proseguì la sua penitenza e Shiva, che gli appariva davanti di tanto in tanto, gli chiese nuovamente che cosa desiderasse, il demone rispose: "Io desidero che Tu risieda nel mio stomaco".

Shiva esaudì la richiesta e vi prese dimora. Infatti, Śiva è anche conosciuto come Bhola Shankara, poiché è una divinità facile da propiziare; quando è soddisfatto di un devoto gli concede qualunque cosa chieda, e questo a volte genera situazioni particolarmente intricate. Fu così che Parvati, sua moglie, lo cercò ovunque senza risultato; come ultima risorsa si recò dal proprio fratello Viṣṇu, chiedendogli di trovare suo marito. Egli, che conosce tutto, la rassicurò: "Non preoccuparti, cara sorella, tuo marito è Bhola Shankara e concede prontamente qualunque grazia il Suo devoto. Gli chiedi, senza prenderne in considerazione le conseguenze; per cui penso che si sia cacciato in qualche guaio. Scoprirò cosa è accaduto".

Allora Viṣṇu, l'onnisciente regista del gioco cosmico, inscenò una piccola commedia: tramutò Nandi (il toro di Śiva) in un toro danzatore e lo condusse al cospetto di Gajasura, assumendo nel contempo le sembianze di un suonatore di flauto. L'incantevole esecuzione del toro mandò in estasi il demone, il quale chiese al suonatore di flauto di esprimere un desiderio; il Viṣṇu musicante allora rispose: "Puoi darmi quello che ti chiedo?" Gajasura replicò: "Per chi mi hai preso? Io posso darti subito qualunque cosa tu chieda". Il suonatore quindi disse: "Se è così, libera dunque dal tuo stomaco Śiva che vi si trova". Gajasura capì allora come questi non fosse altri che Viṣṇu Stesso, l'unico che potesse conoscere quel segreto, così si gettò ai suoi piedi e, liberato Śiva, Gli chiese un ultimo dono: "Io sono stato benedetto da Te con molti doni; la mia ultima richiesta è che tutti mi ricordino adorando la mia testa quando sarò morto". Śiva condusse allora lì il proprio figlio, la cui

testa venne sostituita con quella di Gajasura. Da allora, in India è viva la tradizione per cui qualunque iniziativa, per essere prospera, deve cominciare con l'adorazione di Ganesha, questo è il risultato del dono di Śiva a Gajasura.

Una storia poco celebre riguardante le origini di Ganesha si trova nel Brahma Vaivarta Purana: Śiva chiese a Parvati, la quale desiderava avere un figlio, di compiere un particolare sacrificio (punyaka vrata) per un anno, in modo da appagare Viṣṇu. Dopo il completamento del sacrificio, il Signore Krishna promise a Parvati di incarnarsi come suo figlio, all'inizio di ogni kalpa o era cosmica. Così Krishna nacque come un bellissimo bambino, con grande gioia di Parvati che volle celebrare la miracolosa nascita. Tutti gli dèi e le dee si riunirono per gioire della nascita. Shani, figlio di Surya (il deva del sole), era presente ma si rifiutò di guardare il neonato; disturbata dal suo comportamento, Parvati gliene chiese la ragione, e Shani rispose che se avesse guardato il bambino lo avrebbe ferito. In seguito all'insistenza di Parvati, Shani volse lo sguardo e, non appena i suoi occhi si posarono sul neonato, la sua testa fu tagliata all'istante. Tutte le deità presenti si disperarono, per cui Viṣṇu si precipitò sulle rive del fiume Pushpabhadra e tornò con la testa di un giovane elefante, e la unì al corpo del bambino infondendogli nuova vita. Viṣṇu benedì il bambino, promettendogli che egli sarebbe stato adorato prima di qualunque altra deità, e che sarebbe stato il migliore tra gli yogi; allo stesso modo Śiva lo pose a capo delle sue truppe e lo benedì, affermando che qualsiasi ostacolo, di qualsiasi entità, sarebbe stato superato pregando Ganesha.

Come si rompe la zanna di Ganesha?

Ci sono vari aneddoti che spiegano come Ganesha si spezzò una zanna.

Ganesha scriba

La prima parte del poema epico del Mahābhārata dichiara che il saggio Vyāsa chiese a Ganesha di trascrivere il poema sotto la sua dettatura; Ganesha acconsentì, ma solo alla condizione che Vyāsa avrebbe dovuto recitare il poema ininterrottamente, senza alcuna pausa. Il saggio, allora, pose a propria volta una ulteriore condizione: Ganesha avrebbe non solo dovuto scrivere, ma comprendere tutto ciò che udiva ancor prima di scriverlo. In questo modo Vyāsa avrebbe potuto riprendersi un poco dal suo continuo parlare, semplicemente recitando un verso difficile da capire. La dettatura cominciò, ma nella foga della scrittura il pennino di Ganesha si ruppe, così egli si spezzò una zanna e la usò come penna affinché la trascrizione potesse andare avanti senza interruzioni, così da permettergli di mantenere la parola data.



Ganesha e Parashurama

Un giorno Parashurama, un avatar di Viṣṇu, si recò a fare visita a Śiva, ma lungo la strada fu bloccato da Ganesha. Parashurama si scagliò contro di lui con la sua ascia, e Ganesha (sapendo che

quell'ascia gli era stata donata da Shiva) acconsentì a farsi colpire, perdendo così una zanna che fu tagliata.

Ganesha e la Luna

Si racconta che un giorno Ganesha, dopo aver ricevuto da moltissimi adoratori una gran quantità di dolci (Modak), per digerire meglio quell'impressionante mole di cibo, decise di fare una passeggiata; salì sul topo che utilizza come veicolo e partì. Era una notte magnifica e la Luna splendeva. All'improvviso spuntò un serpente che spaventò a morte il topo, il quale sussultando fece cadere il suo cavaliere. Il grosso stomaco di Ganesha venne schiacciato e, troppo pieno, scoppiò; tutti i dolci che aveva mangiato si sparsero attorno a lui. Tuttavia, egli era troppo intelligente per prendersela a causa di questo incidente, per cui senza perdere tempo in inutili lamentele, si preoccupò soltanto di risolvere al meglio la situazione: prese il serpente che aveva causato l'incidente e lo utilizzò come cintura per tenere chiuso il suo addome e bendare la ferita; e, soddisfatto, salì nuovamente sul topo e riprese il suo giro. Chandra, il deva della Luna, nel vedere la buffa scena scoppiò a ridere e si prese gioco di Ganesha; questi allora ritenne giusto punire il deva per la sua arroganza, quindi si spezzò una zanna e la lanciò contro la Luna spaccandone a metà il viso luminoso. Egli la maledisse, decretando che chiunque l'avesse guardata sarebbe stato perseguitato dalla sfortuna. Chandra, rendendosi conto del proprio errore, chiese perdono e pregò Ganesha di ritirare la maledizione; ma una maledizione non può essere revocata, soltanto attenuata, così Ganesha condannò la Luna a crescere e calare in intensità secondo cicli di 15 giorni, e stabilì che chiunque l'avesse guardata durante la festività di Vinayaka Chaturthi sarebbe stato colpito dalla sfortuna. Così, in certi momenti la luce della Luna si sarebbe spenta, per poi ricominciare poco a poco ad apparire; ma la sua faccia sarebbe rimasta intera soltanto per un brevissimo periodo di tempo, perché poi si sarebbe nuovamente "spaccata" fino a scomparire.

Ganesha, Capo delle Schiere Celesti

Una volta fu indetta una grande gara tra i Deva per scegliere tra essi il capo dei Gana (le truppe di semidèi al servizio di Shiva). I concorrenti avrebbero dovuto fare velocemente il giro del mondo e ritornare ai Piedi di Shiva. Gli Dei partirono sui propri veicoli, ed anche lo stesso Ganesha partecipò con entusiasmo alla gara; ma aveva una grossa corporatura, e per veicolo un topo! Naturalmente, procedeva con notevole lentezza e ciò gli era di grande svantaggio. Non aveva ancora fatto molta strada, quando gli apparve davanti il saggio Narada (figlio di Brahma), che gli chiese dove fosse diretto. Ganesha fu molto seccato e andò su tutte le furie, poiché era considerato infausto il fatto che, non appena s'iniziasse un viaggio, si incontrasse un Brahmino solitario. Nonostante Narada fosse il più grande dei bramini, figlio dello stesso Brahma, ciò rimaneva comunque di cattivo auspicio. Inoltre, non era considerato buon segno ricevere la domanda "Dove sei diretto?" quando ci si stava dirigendo da qualche parte; quindi Ganesha si sentì doppiamente sfortunato. Tuttavia, il grande brahmino riuscì a calmare la sua collera. Il figlio di Shiva gli raccontò il motivo della sua tristezza e il suo desiderio di vincere; Narada lo consolò, esortandolo a non disperarsi, e gli diede un consiglio:

"Così come un grande albero nasce da un singolo seme, il nome di Rama è il seme da cui si è sprigionato quell'immenso albero chiamato Universo. Perciò, scrivi per terra il nome "Rama", fai un giro intorno ad esso, e precipitati da Shiva a reclamare il tuo premio."

Ganesha tornò da suo padre, il quale gli chiese come avesse potuto fare così in fretta. Rispose, raccontandogli la storia ed il suggerimento di Narada; Shiva, soddisfatto della saggia risposta alla sua domanda, dichiarò vincitore suo figlio il quale da quel momento fu acclamato con il nome di Ganapati (Conduttore delle schiere celesti) e Vinayaka (Maestro di tutti).

L'appetito di Ganesha

Ganesha è anche il distruttore della vanità, dell'egoismo e dell'orgoglio.

Un aneddoto tratto dai Purana narra che il tesoriere di Svarga (il paradiso) e dio della ricchezza, Kubera, si recò un giorno sul monte Kailasa per ricevere il darshan (la visione) di Shiva. Poiché era

molto vanitoso, lo invitò ad una cena nella sua sfarzosa città, Alakapuri, in modo da potergli esibire tutte le sue ricchezze. Shiva sorrise e gli disse: "Non posso venire, ma puoi invitare mio figlio Ganesha. Ti avverto che è un vorace mangiatore!". Per nulla preoccupato, Kubera si sentiva pronto a soddisfare con la sua opulenza anche una fame insaziabile come quella di Ganesha. Prese con sé il piccolo figlio di Shiva e lo portò nella sua città; li gli offrì un bagno cerimoniale e lo rivestì di abiti sontuosi. Dopo questi riti iniziali, iniziò il grande banchetto. Mentre la servitù di Kubera si impegnava al massimo per servire tutte le portate, il piccolo Ganesha si mise a mangiare, mangiare e mangiare... Il suo appetito non si arrestò neppure dopo aver divorato i piatti destinati agli altri ospiti; non c'era nemmeno il tempo di sostituire una portata all'altra, che Ganesha aveva già divorato tutto e, con segni di impazienza, attendeva nuovo cibo. Divorato tutto quanto era stato preparato, Ganesha prese a mangiare decorazioni, suppellettili, mobili, lampadari... Atterrito, Kubera si prostrò davanti al piccolo onnivoro e lo supplicò di risparmiargli il resto del palazzo. "Ho fame. Se non mi dai altro da mangiare, divorerò anche te!", disse a Kubera. Questi, disperato, si precipitò sul monte Kailasa per chiedere a Śiva un rimedio urgente. Il Signore gli diede allora una manciata di riso abbrustolito, dicendo che quello l'avrebbe saziato; Ganesha aveva già ingurgitato quasi tutta la città, quando Kubera gli donò umilmente il riso. Con quel cibo, finalmente Ganesha si saziò e si calmò.

Devozione alla Madre

Una volta, da bambino, il piccolo Ganesha stava giocando con un gatto e inavvertitamente lo ferì. Quando tornò a casa, trovò la madre Parvati dolorante e ferita; le chiese come si fosse fatta male, ed ella rispose che la responsabilità non era di altri se non dello stesso Ganesha. Sorpreso, egli le domandò quando questo fosse successo. Parvati spiegò che, in quanto "Energia Divina" (o Shakti), Lei è immanente in tutti gli esseri; quando Ganesha ferì il gatto, anche Parvati fu ferita. Ganesha realizzò che tutte le donne erano unicamente manifestazioni di sua Madre, e decise di non sposarsi. Fu così che rimase un Brahmachari, ovvero "celibe a vita"; ma d'altronde, non avendo desideri, Ganesha non sentiva alcuna necessità di avere delle mogli o dei figli.

Il Signore la cui forma è OM

Ganesha è anche definito Omkara o Aumkara, ovvero "avente la forma della Om (o Aum)". Infatti, la forma del suo corpo ricalca il contorno della lettera sanscrita che indica il celeberrimo Bija Mantra; per questo Ganesha è considerato l'incarnazione del Cosmo intero, Colui che sta alla base di tutto ciò che è manifesto (Vishvadhara, Jagadoddhara).

In lingua Tamil, la sacra sillaba è indicata da un carattere la cui forma ricorda la sagoma della testa d'elefante di Ganesha. Questo particolare è simbolo dell'identificazione di Ganesha con la Om, l'identificazione di Dio con il Verbo ("In principio era il Verbo, / il Verbo era presso Dio / e il Verbo era Dio." Giovanni 1,1), ovvero il suono primordiale che da Lui scaturisce generando l'intero universo manifesto.

I nomi di Ganesha

Come per tutte le altre Murti induiste, anche Ganesha è invocato attraverso innumerevoli appellativi che si riferiscono ai suoi attributi e caratteristiche.

Alcuni di essi:

- Ganapathi, Conduttore delle schiere celesti (Gana)
- Gananatha, Signore delle schiere celesti
- Gananayaka, Maestro di tutti gli esseri
- Omkaresha o Omkareshvara, Signore la cui forma è OM
- Gajavadana, Signore dalla testa di elefante
- Gajanana, Signore dal volto di elefante
- Vinayaka, Colui al di sopra del quale non esistono Maestri
- Vighneshvara, Signore degli ostacoli
- Vighna Vinashaka, Distruttore degli ostacoli

- Vishvadhara o Jagadoddhara, Colui che regge l'Universo
- Vishvanatha o Jagannatha, Signore dell'Universo
- Mushika Vahana, Colui che cavalca il topo
- Lambodhara, dal grosso ventre
- Vakratunda, dalla proboscide ricurva
- Ekadanta, dall'unica zanna
- Shupakarna, dalle larghe orecchie

Un'altra murti molto amata è quella di Bala Gajanana o Bala Ganesha (lett. piccolo Ganesha o Ganesha bambino), in cui un giovanissimo Ganesha dalla piccola proboscide e dai grandi occhi viene raffigurato in braccio ai Genitori Divini, oppure mentre abbraccia dolcemente il Lingam, simbolo di Śiva.

Festival ed il culto di Ganesha

Nell'India del sud, si festeggia un'importante festività in onore di Ganesha. Anche se è particolarmente popolare nello stato del Maharashtra, la si esegue in tutta l'India. Si celebra in dieci giorni, cominciando da Vinayaka Chaturti. Fu introdotta da Balgangadhar Tilak come mezzo per promuovere sentimenti nazionalistici quando l'India era occupata dagli Inglesi. Questo festival si celebra e culmina nel giorno di Ananta Chaturdashi quando la murti di Shri Ganesha è immersa nella più vicina riserva d'acqua: a Bombay la murti viene immersa nel Mare Arabico, a Pune nel fiume Mula-Mutha, mentre in varie città indiane del nord e dell'est, come Kolkata, le murti sono immerse nel sacro fiume Gange.

Le rappresentazioni di Ganesha si basano su simbolismi religiosi antichi migliaia di anni che culminano nella figura di una divinità dalla testa di elefante. In India le statue sono espressioni di significati simbolici e quindi non sono mai state spacciate come repliche esatte di una figura vivente. Ganesha non è visto come un'entità fisica, ma come un più elevato essere spirituale e le murti (rappresentazioni scultoree) hanno la funzione di simboleggiare la divinità come figura ideale. L'errore più comune per la concezione giudaico-cristiana occidentale è scambiare il concetto di murti con quello di idolo (culto ad oggetti fine agli oggetti di per sé stessi); c'è una profonda differenza tra i due, poiché presso la filosofia induista le murti sono punti di focalizzazione simbolica attraverso i quali è possibile raggiungere la Divinità. Per questa ragione si intraprende l'immersione delle murti di Ganesha nei fiumi più vicini, poiché questo simboleggia il fatto che esse permettono una comprensione solo temporanea di un Essere superiore; questa concezione è pertanto opposta a quella di idolo, che tradizionalmente indica il culto ad un oggetto per l'oggetto stesso, considerato divino.

Il culto di Ganesha in Giappone è stato datato all'anno 806.

Celebrazioni a Ganesha eseguite dalla comunità indiana a Parigi, Francia.

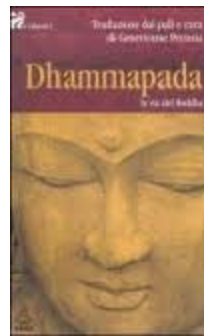
La rinascita della popolarità

Recentemente, si è verificata una rinascita del culto di Ganesha e si è sviluppato un interesse sempre crescente verso questa divinità nel mondo occidentale, in seguito ad una "inondazione" di presunti miracoli: secondo la rivista Hinduism Today ed il libro Ganesha, Remover of Obstacles (di Manuela Dunn Mascetti), il 21 settembre 1995 le statue di Ganesha in India avrebbero cominciato spontaneamente a bere latte, ogni volta che un cucchiaino veniva posto davanti alla bocca di ogni statua per onorare il Dio-elefante. È riportato che il fenomeno si allargò e si verificò anche in altri luoghi, da New Delhi a New York, Canada, Mauritius, Kenya, Australia, Bangladesh, Malaysia, Regno Unito, Danimarca, Sri Lanka, Nepal, Hong Kong, Trinidad, Grenada e Italia. Questi avvenimenti furono considerati miracolosi da molte persone, e vennero interpretati come un ricordo della giocosità di Ganesha, del suo amore per i giochi e gli scherzi.

E' un testo del Canone Buddhista

IL CAMMINO DEL DHARMA O DHAMMAPADA

L'opera è formata da 423 versetti
Le parole pronunciate dal Buddha



Il Dhammapada (pāli, in sanscrito Dharmapada o anche Udānavarga), a volte tradotto come Cammino del Dharma, è un testo del Canone buddhista conservato sia nel Canone pali (nel Khuddaka Nikāya del Sutta Piṭaka), sia nel Canone cinese (dove prende il nome di Fǎjùjīng e si trova nella sezione del Běnyuánbù), sia nel Canone tibetano (dove prende il nome di Ched-du brjod-pa'i choms, si trova sia nel Kanjur che nel Tanjiur). Questa opera è formata da 423 versetti raccolti in 26 categorie. Secondo la tradizione, sono parole realmente pronunciate da Gautama Buddha in diverse occasioni.

Nonostante sia particolarmente venerato dalla scuola Theravāda, il Dhammapada viene letto anche da molti buddhisti appartenenti a scuole Mahāyāna, ed è molto popolare in ogni ambito del buddhismo.

Il Dhammapada è il testo più noto del Buddhismo Theravada. L'opera è inclusa nella Khuddaka Nikaya ("Collezione minore") del Sutta Pitaka, uno dei tre "canestri" del Tipitaka, il Canone Pali. Dai tempi antichi fino ad oggi, il Dhammapada è stato considerato l'espressione più sintetica della dottrina del Buddha e una sorta di testamento del capo spirituale del buddhismo. In Paesi come lo Sri Lanka, il Vietnam, la Birmania e la Thailandia, il Dhammapada viene usato come guida per risolvere gli innumerevoli problemi della vita quotidiana e come base dell'istruzione dei novizi nei monasteri.

L'autore dichiarato dei versi che compongono il Dhammapada è il saggio indiano chiamato Buddha, un titolo onorifico che significa "Illuminato" o "Risvegliato". "Dhammapada", in Pali, significa porzioni, aspetti, o sezioni del Dhamma. E' così chiamato perché, nei suoi 26 capitoli, enuncia i molteplici aspetti dell'insegnamento del Buddha.

Ordinamento dei capitoli

Il Dhammapada non ha un ordinamento sistematico, a differenza di altri testi che compongono il Tipitaka e rappresentano serie di discorsi accostati per lunghezza o per argomento. Si tratta quindi di una sequenza di versi ispirati o pedagogici, che illustrano i fondamenti del Dhamma, da utilizzare come base per l'edificazione personale. Ogni capitolo raggruppa versi simili per caratteristiche strutturali “Le coppie” - “Le Migliaia” oppure perché afferenti a un tema specifico “Il Monaco” - “Lo Sciocco”. Ogni gruppo di versi, rappresenta lo sviluppo di una serie di variazioni sul tema. In generale, la logica che informa il raggruppamento dei diversi capitoli, non è evidente.

Gli insegnamenti del Buddha, presenti nell'intero Canone Pali, sono considerati abbastanza coerenti. Al contrario, il Dhammapada presenta incoerenze apparenti che possono lasciare perplessi. Per esempio, in molti versetti il Buddha sembra elogiare alcune pratiche che portano a una nascita celeste, ma in altri scoraggia i discepoli ad aspirare a queste nascite, sostenendo che solo la liberazione finale – il Nibbana – rappresenta la vera liberazione dalla sofferenza. Spesso sottolinea l'importanza di agire secondo la morale corrente ma poi, altrove, loda colui che è andato al di là, sia del merito che del demerito. Senza una comprensione della struttura dell'insegnamento sottostante, tali dichiarazioni possono sembrare confuse e incoerenti. In realtà, per comprendere il testo occorre conoscere le due chiavi di lettura usate da chi l'ha redatto. Esistono due realtà: quella convenzionale e quella assoluta. Ciò che è vero nella prima risulta spesso illusorio nella seconda. Inoltre, finché le persone non raggiungono lo stato di Illuminati (Arahant), le loro azioni devono essere coerenti con un corretto comportamento formale, socialmente accettabile. Il Buddha critica spesso gli eccessi dell'ascetismo, come l'estrema rinuncia al cibo, la nudità, la sporcizia, il coprirsi di cenere o escrementi –. “Né girare nudi, né i capelli arruffati, né la sporcizia o il digiuno, né dormire per terra, né imbrattarsi di cenere e fango, né stare seduti sui talloni [in penitenza], può purificare un mortale che non ha superato il dubbio”. Quindi l'insegnamento viene formulato in base al livello di comprensione dell'ascoltatore e dalla diversità dei bisogni che possono coesistere, anche in un singolo individuo.



I quattro livelli di lettura

Per dare un senso preciso agli enunciati presenti nel Dhammapada, viene utilizzato uno schematismo di quattro livelli, con cui è possibile comprendere l'intenzione del divulgatore,

presente dietro la lettera di ogni versetto e, quindi, la sua giusta collocazione, nella visione sistematica dell'insegnamento del Dhamma. Questo schematismo nasce da un'antica massima interpretativa, che sostiene che l'insegnamento del Buddha è stata progettata per rispondere a tre obiettivi principali: il benessere umano, qui e ora, una rinascita favorevole nella prossima vita, e il raggiungimento del fine ultimo: il Nibbana.

Primo livello - Sociale

Illustrazione hindi di comportamenti socialmente utili

1. Il primo livello definisce la necessità di creare benessere e felicità nella sfera immediatamente visibile dei rapporti umani. L'obiettivo, a questo livello, è quello di suggerire agli uomini dell'epoca (agricoltori, allevatori, commercianti, proprietari terrieri, nobili e sacerdoti) un modo di vivere in pace con se stessi e con i propri simili. Si trovano massime che invitano ad adempiere ai doveri familiari e sociali, a frenare l'odio, il conflitto e la violenza che infettano i rapporti sociali. Le linee guida, appropriate per questo livello, sono in gran parte identiche ai principi etici fondamentali, proposti dalla maggior parte delle grandi religioni del mondo: la preoccupazione per la propria integrità fisica e mentale e per il benessere di coloro che subiscono le conseguenze delle nostre azioni. Il consiglio più generale che si trova nel Dhammapada è di evitare ogni male, di coltivare il bene e di purificare la mente.

Sia i monaci che i laici, sono tenuti a rispettare i cinque precetti, il codice morale fondamentale del buddhismo, che insegna ad astenersi dal distruggere la vita, rubare, commettere adulterio, mentire e intossicarsi con droghe e alcool. Chi viola queste regole di comportamento "svelle la sua propria radice in questo mondo". Il discepolo dovrebbe quindi trattare tutti gli esseri con gentilezza e compassione, vivere onestamente e con rettitudine, controllare i desideri sensuali, dire la verità e mantenere una condotta di vita sobria, diligente nell'adempire ai propri doveri, nel servizio ai genitori, alla famiglia, ai monaci e ai bramani che dipendono dai laici per il loro mantenimento.

Un gran numero di versi relativi a questo primo livello si occupa della risoluzione dei conflitti e dell'ostilità. I litigi sono da evitare con la pazienza e il perdono: rispondere all'odio con l'odio rafforza solo il ciclo della vendetta e della rappresaglia. La vera conquista è rispondere all'odio con la tolleranza e l'amore. Piuttosto che dire una parola aspra, meglio tacere. Non si deve cedere alla rabbia, ma controllarsi, come un auriga controlla i cavalli lanciati a grande velocità. Invece che notare le colpe degli altri, il discepolo viene ammonito affinché esamini e faccia ammenda delle proprie, come un argentiere purifica l'argento prima di lavorarlo. Anche se ha commesso il male in passato, non deve lasciarsi prendere da sconforto e disperazione: chi abbandona il male per il bene, illumina questo mondo, come la luna, liberatasi dalle nuvole.

Le qualità che contraddistinguono l'uomo santo, sono la generosità, la sincerità, la pazienza e la compassione. Sviluppando dentro di sé queste qualità, l'uomo vive in armonia con la propria coscienza e in pace con i suoi simili. Il profumo della virtù, il Buddha dichiara, è più dolce di tutti gli altri profumi. L'uomo buono, come le montagne dell'Himalaya, brilla da lontano e, ovunque vada, è amato e rispettato.

Secondo livello - il kamma

2. Nel secondo livello di insegnamento, il Dhammapada dimostra che la morale non esaurisce il proprio compito, dando semplicemente un contributo alla felicità umana, qui e ora, ma esercita un'influenza di gran lunga più importante, nel destino personale del discepolo. Questo livello inizia con il riconoscimento del fatto che, l'esistenza, vista alla luce, del pensiero riflessivo, esige una spiegazione più profonda di quella che può dare la semplice esortazione etica alla bontà e all'altruismo.

Da un lato il nostro innato senso di giustizia morale richiede che il bene sia ricompensato con la felicità e il male con la sofferenza, dall'altra la nostra esperienza ci mostra che spesso, persone virtuose sono perseguitate da gravi difficoltà e sventure, mentre criminali e malvagi impenitenti vivono beati, ricchi e senza paura. L'intuizione morale ci dice che, se l'ordine visibile non produce effetti evidenti, dipendenti dalle diverse cause, ci deve essere un'altra sede in cui rivendicare la nostra necessità di giustizia. Nel buddhismo questa legge impersonale, che regna su tutti gli "esseri senzienti" è la legge del "kamma" (sanscrito: karma). Ogni azione porta un frutto, buono, cattivo o neutro, immediato o dilazionato nel tempo, in una sequenza illimitata di esistenze. Il kamma ha una base etica che assicura che l'azione moralmente determinata non scompare nel nulla ma, alla fine, incontra la sua giusta retribuzione: il bene con la felicità, il male con la sofferenza.

Nella concezione popolare il kamma viene a volte identificato con il destino, ma questo è un totale fraintendimento, del tutto inapplicabile alla dottrina buddista. Kamma significa azione volitiva, l'azione che scaturisce dall'intenzione, che può manifestarsi come atto del corpo, della parola o del pensiero. Il campo in cui i semi del kamma vengono portati a maturazione, è l'interminabile processo delle rinascite, chiamato samsara. Nell'insegnamento del Buddha, la vita non è vista come un evento isolato ma come parte di una serie individualizzata di vite, che non hanno un inizio conoscibile nel tempo e continuano finché il desiderio di esistenza si spegne nel Nibbana. Le rinascite possono portare gli esseri nei diversi regni, inferiori e superiori a quello umano.

Quindi il secondo livello di insegnamento presente nel Dhammapada è il corollario pratico della legge del kamma. Vi si trovano le regole che indicano agli esseri umani, che naturalmente desiderano la felicità e la libertà dal dolore, i mezzi più efficaci per raggiungere i loro obiettivi. Il contenuto di questo stesso insegnamento non è diverso da quello presentato al primo livello: è la stessa serie di ingiunzioni etiche volte ad evitare il male e a praticare il bene. La differenza sta nella prospettiva: non più solo sociale, i principi della morale sono mostrati qui nelle loro più ampie connessioni cosmiche, in quanto legati a una legge invisibile ma onnicomprensiva, che tiene assieme le vite degli esseri senzienti e domina sui cicli di nascita e morte. Chi viola questa legge, agendo nella stretta dell'odio, dell'ignoranza e dell'egoismo, subisce un deterioramento del proprio stato di essere umano, che lo porta inevitabilmente nei mondi della sofferenza. Il tema è già annunciata dalla coppia di versi che apre il Dhammapada, e riappare in formulazioni diverse in tutto il testo.

Terzo livello - il Sentiero

3. Il consiglio etico basato sul desiderio di rinascite superiori e la felicità nella vita futura non è l'insegnamento ultimo del Buddha, e quindi non è in grado di fornire il programma di formazione decisiva, definito dal Dhammapada. Nell'ambito in cui viene applicato è perfettamente valido, come insegnamento preparatorio o provvisorio per coloro le cui facoltà spirituali non sono ancora mature. Una più profonda ricerca, tuttavia, rivela che tutti gli stati di esistenza nel samsara, anche le più alte dimore celesti, sono privi di valore reale, perché sono tutti intrinsecamente impermanenti, senza alcuna sostanza duratura (anicca), e quindi, per coloro che vi si aggrappano, potenziali basi per ulteriore sofferenza.

Il discepolo che ha maturato una comprensione profonda del dhamma, sufficientemente preparato da precedenti esperienze, avendo compreso l'inadeguatezza intrinseca di tutte le cose condizionate, focalizza la propria aspirazione verso la liberazione finale dal ciclo delle nascite. Questo è l'obiettivo a cui puntano gli insegnamenti del Buddha: il Nibbana, l'Immortale, lo stato incondizionato, dove non ci sono più nascite e quindi cessano la vecchiaia, la sofferenza e la morte. Il terzo livello di insegnamento presente nel Dhammapada espone quindi il quadro teorico e la disciplina pratica, che consentono di giungere alla liberazione finale. Il quadro teorico è sintetizzato nell'insegnamento delle Quattro Nobili Verità, che il Buddha aveva proclamato già nel suo primo

discorso. Le quattro verità sono imperniate sul concetto di sofferenza (dukkha), intesa non come mera esperienza del dolore, ma come insoddisfazione pervasiva, generata da ciò che è condizionato. La causa della sofferenza è il desiderio (Taṇhā), il desiderio di piacere e di esistenza, che ci conduce attraverso l'interminabile ciclo delle nascite, portando con sé il dolore, l'ansia e la disperazione. La terza verità ci dice che, abbandonando il desiderio, possiamo giungere alla cessazione del dolore. La quarta nobile verità rappresenta il sentiero che porta alla cessazione della sofferenza: il Nobile Ottuplice Sentiero: retta comprensione, retto pensiero, retta parola, retta azione, retti mezzi di sussistenza, retto sforzo, retta consapevolezza e retta concentrazione.

A questo terzo livello si trova il fermo invito ad andare oltre la morale corrente, per accedere alla pratica del sentiero che porta alla cessazione definitiva di tutti i kamma, sia buoni che malvagi: alla pacificazione, alla liberazione dal ciclo delle nascite. In pratica, gli otto fattori del sentiero sono disposti in tre gruppi principali che rivelano più chiaramente lo sviluppo della formazione: disciplina morale (retta parola, retta azione e retto sostentamento), concentrazione (retto sforzo, retta consapevolezza e retta concentrazione), saggezza (retta comprensione e retto pensiero). Con la moralità vengono eliminate le contaminazioni mentali più grossolane. Con la concentrazione la mente diviene calma, pura e unificata, purgata dalle distrazioni. Con la saggezza l'attenzione viene focalizzata sui fattori che costituiscono la realtà "così com'è". Questa saggezza, gradualmente maturata, culmina nella comprensione che porta alla totale purificazione e alla liberazione della mente.

In linea di principio, la pratica del percorso è attuabile da tutti, in qualsiasi condizione di vita. Il Buddha ha insegnato a laici e monaci, e molti dei suoi seguaci laici hanno raggiunto stadi elevati di realizzazione. Tuttavia, l'applicazione necessaria per lo sviluppo del percorso è più intensa, per coloro che hanno abbandonato tutte le altre preoccupazioni, al fine di dedicarsi anima e corpo alla formazione spirituale, a vivere la "vita santa" (Brahmacharya). Per questo il Buddha ha istituito il Sangha, l'ordine di monaci e monache, che dedicano la propria vita alla pratica del Nobile Sentiero, che, nell'intero Dhammapada, viene richiamata ovunque.

La vita monastica è un atto di rinuncia radicale. Implica la rottura dei legami familiari e sociali, l'abbandono di case, figli, mogli e piaceri mondani. Il monaco, ritirato in luoghi silenziosi e appartati, cerca la compagnia di maestri saggi, e accetta le regole della formazione monastica, dedicando le proprie energie a una vita di meditazione. Si accontenta del minimo necessario per la sopravvivenza, è moderato nel cibo, contenuto nei sensi, energico nella pratica, immerso costantemente nella consapevolezza. La vita della contemplazione meditativa, raggiunge il suo culmine nello sviluppo della visione profonda (vipassana), e il Dhammapada enuncia i principi su cui si fonda questa saggezza: che tutte le cose condizionate sono impermanenti (anicca), insoddisfacenti (dukkha), che non c'è un sé o un io permanente (anatta). Quando queste verità sono comprese, attraverso l'esperienza diretta, il desiderio, l'ignoranza e le relative catene mentali, sono distrutte, e il discepolo sale attraverso fasi successive di realizzazione, fino alla piena realizzazione del Nibbana.

Quarto livello - l'Arahant

4. Il quarto livello di lettura del Dhammapada non fornisce altri insegnamenti, ma è un'acclamazione di coloro che hanno raggiunto la meta. Nel canone Pali le fasi di realizzazione definitiva, lungo la strada che porta al Nibbana sono quattro: "Entrata nella corrente" (Sotāpanna), il discepolo entra irreversibilmente sulla via della liberazione, che raggiungerà in sette vite al massimo. Già questo risultato, si dice nel Dhammapada, è superiore alla signoria su tutti i mondi[38]. Le due fasi successive sono (Sakadagami) che tornerà solo una volta in un corpo, prima di liberarsi definitivamente, e (Anāgāmin), che otterrà la rinascita in un piano celeste, destinato a guadagnarsi lì la liberazione finale. La quarta e ultima fase è quella dell'arahant, il Compiuto, il

saggio pienamente realizzato, che ha completato lo sviluppo del sentiero, sradicato tutte le contaminazioni e si è liberato dalla schiavitù del ciclo delle nascite. Questa è la figura ideale del buddhismo, è l'eroe supremo del Dhammapada. Esaltato nel capitolo 7 nel capitolo 26 sotto il nome di arahant, Brāhmaṇa, "uomo santo", egli costituisce la dimostrazione vivente della verità del Dhamma: che è possibile liberarsi dalle macchie dell'avidità, dell'odio e dell'ignoranza, superando la sofferenza, per ottenere il Nibbana in questa vita.

Chi incarna nel modo più perfetto l'ideale dell'arahant è il Buddha, il Maestro Supremo che non dipende da niente, che ha sviluppato da sé la propria saggezza. Non un dio ma un uomo, il Buddha rimane sempre essenzialmente umano, ma la sua perfetta illuminazione lo eleva ad un livello di gran lunga superiore a quello della comune umanità. Tutti i concetti a noi familiari e le comuni forme di conoscenza, non riescono a circoscrivere la sua natura: è senza strade, senza limiti di campo, libero da ogni mondanità, il conquistatore di tutto, il conoscitore di tutto, non contaminato dal mondo.

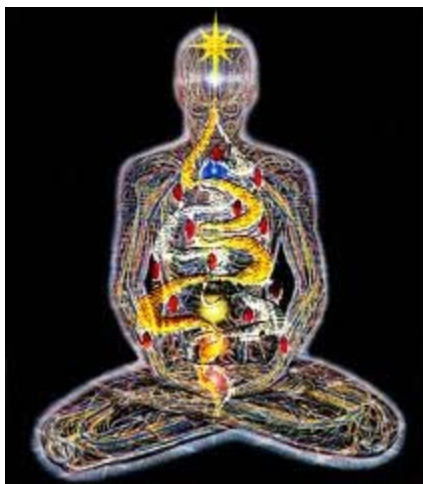
Struttura dell'opera

Il Dhammapada è così strutturato:

Yamaka-vagga, le strofe a coppia (versi da 1 a 20);
Appamāda-vagga, la consapevolezza (versi da 21 a 32);
Citta-vagga, la mente (versi da 33 a 43);
Puppha-vagga, i fiori (versi da 44 a 59);
Bāla-vagga, lo stolto (versi da 60 a 75);
Paṇḍita-vagga, il saggio (versi da 76 a 89);
Arahanta-vagga, gli svegliati (versi da 90 a 99);
Sahassa-vagga, le migliaia (versi da 100 a 115);
Pāpa-vagga, il male (versi da 116 a 128);
Daṇḍa-vagga, il bastone (versi da 129 a 145);
Jarā-vagga, la vecchiaia (versi da 146 a 156);
Atta-vagga, se stesso (versi da 157 a 166);
Loka-vagga, il mondo (versi da 167 a 178);
Buddha-vagga, il Buddha (versi da 179 a 196);
Sukha-vagga, la felicità (versi da 197 a 208);
Piya-vagga, il piacere (versi da 209 a 220);
Kodha-vagga, l'ira (versi da 221 a 234);
Mala-vagga, le impurità (versi da 235 a 255);
Dhammatṭha-vagga, l'uomo retto (versi da 256 a 272);
Magga-vagga, la via (versi da 273 a 289);
Pakiṇṇaka-vagga, versi vari (versi da 290 a 305);
Niraya-vagga, l'inferno (versi da 306 a 319);
Nāga-vagga, l'elefante (versi da 320 a 333);
Taṇhā-vagga, la sete (versi da 334 a 359);
Bhikkhu-vagga, il monaco (versi da 360 a 382);
Brāhmaṇa-vagga, il brāhmaṇa (versi da 383 a 423).

L'asse dell'universo l'ombelico del mondo
**AXIS MUNDI COLLEGA CIELO TERRA
E INFERNO**

Si trova nel centro dell'universo



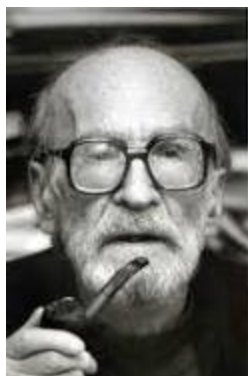
L'Axis Mundi (Asse del Mondo) è un termine proprio della Storia delle religioni con il quale si indica la nozione di "asse dell'universo" presente in differenti religioni e mitologie.

Sono diversi gli ambiti che posseggono la funzione di "Axis Mundi" ovvero la funzione di collegare Cielo, Terra e Inferi.

Esempi di "Axis Mundi" sono il Monte Meru della cosmologia religiosa del Sud-est asiatico, lo Hara Berezaiti della tradizione religiosa iranica o anche l'Himinbjörg della mitologia scandinava.

Anche gli alberi "cosmici" svolgono la funzione di "asse dell'universo".

Mircea Eliade:



« Nei miti e nelle leggende sull'Albero della Vita abbiamo spesso trovato implicita l'idea che esso si trova nel centro dell'Universo e collega Cielo, Terra e Inferno. Questo dettaglio di topografia mitica ha valore particolarissimo nelle credenze dei popoli nordici, sia altaici che germanici e centro-asiatici, ma la sua origine è probabilmente orientale (mesopotamica). »

(Mircea Eliade, Albero - "Axis Mundi" in Trattato di storia delle religioni, Torino, Boringhieri, 1984, pp. 384 e ss..)

Nota: Mircea Eliade (Bucarest, 13 marzo 1907 – Chicago, 22 aprile 1986) è stato uno storico delle religioni e scrittore rumeno. Uomo di cultura vastissima e di straordinaria erudizione, grande viaggiatore, parlava e scriveva correntemente otto lingue: rumeno, francese, tedesco, italiano, inglese, ebraico, persiano e sanscrito. Gli Altaici ritengono che al centro della Terra si collochi un gigantesco abete che arriva alla dimora di Bai-Ulgän, ovvero fino al Cielo. In modo simile i Tartari Abakan ci dicono di una betulla che cresce su una montagna di ferro. Medesima concezione si riscontra nelle credenze antiche scandinave con l'albero Yggdrasil, mentre i Sassoni chiamano tale l'albero come Irminsul. In alcune mitologie cinesi, l'albero cosmico si situa presso la "Capitale perfetta" eretta al centro del mondo e da lì collega le Nove Sorgenti ai Noni Cieli; tale albero viene nominato come "legno eretto" ("Kieou-Mou"). Allo stesso modo il "primo albero" della tradizione Maya, Yaxche, il cui posto indica il centro di tutte le direzioni e i colori dell'universo.

« L'albero, secondo questi miti, esprime la realtà assoluta nel suo aspetto di norma, di punto fisso, sostegno del Cosmo. E' il punto d'appoggio per eccellenza. Di conseguenza, le comunicazioni col cielo possono avvenire soltanto intorno a esso, o addirittura per suo tramite. »

(Mircea Eliade, op. cit., pp. 384 e ss., 1984.)

Simo Parpola evidenzia la presenza dell'"albero sacro" nella tradizione religiosa assira, rappresentazione del sovrano assiro in qualità "Axis Mundi", ovvero di unione tra cielo e terra in quanto rappresentante del cielo sulla terra. Lo studioso finlandese ritiene anche che tale rappresentazione sia alla base dell'albero della tradizione ebraica della Qabbaláh, mentre le nozioni relative siano presenti anche nello Zoroastrismo e nelle correnti platoniche.

Nelle tradizioni degli indiani del Nordamerica è presente un pilastro cosmico in qualità di "Axis Mundi". Presso gli indiani Lenape, ma non solo, il palo al centro di dove si svolge il culto cerimoniale sostiene il cielo giungendo alla divinità celeste. Anche le città, in particolare modo quelle imperiali, possono, con i loro palazzi e templi, svolgere il ruolo di "Axis Mundi", riproducendo l'immagine della montagna cosmica (vedi ad esempio lo ziggurat babilonese). Tutte queste immagini dell'"Axis Mundi" risultano essere dei luoghi di passaggio dove gli esseri, umani e non, possono incontrarsi o passare da un luogo all'altro; ma tali immagini possono anche indicare la soluzione di contraddizioni nello sviluppo spirituale in quanto ogni differente piano entra in comunicazione. Per questa ragione, ovvero per il fatto che l'"essere", nella sua completa essenza e quindi nella sua piena realtà, è accessibile in tutte le sue dimensioni, il luogo dell'Axis Mundi è considerato il più sacro. Questi simboli quindi, nella loro ambivalenza (in quanto collegano i differenti regni celesti, terreni e inferi, ma al contempo ne sottolineano la distanza) implicano un particolare vissuto basato sulla necessità di una rottura dei differenti piani di esistenza, per realizzare una differente esperienza del mondo rispetto a quella ordinaria.



Il concetto di "ombelico del mondo" (in greco omphalos, in latino umbiliculus) racchiude il significato di centro sacro della Terra, punto di incontro tra cielo, terra e mondo ctonio (sottterraneo,

gli inferi), luogo dove ha avuto origine la creazione e dove è possibile incontrare la divinità (il numinoso, in termini psicologici). A livello simbolico molti sono gli aspetti che tale luogo mitico riveste: la Montagna Cosmica, l'Axis mundi, l'Albero Cosmico, l'Isola Benedetta, la Città Sacra. Più precisamente l'umbiliculus è quel punto preciso ove l'asse immaginario del mondo (axis mundi) ricongiunge il Cielo alla Terra e la Terra agli Inferi; non di rado nell'antichità veniva fatto coincidere con una città (nota è la definizione di Roma come Caput Mundi o la valenza della Città Imperiale di Pechino per i cinesi o ancora l'importanza di Gerusalemme per le tre più grandi religioni monoteiste del pianeta).

La più grande città del Paese

KATHMANDU CAPITALE DEL NEPAL

Il nucleo storico risale al XVII secolo

È la più grande città del Paese, con una popolazione di circa 950.000 abitanti nella sola area urbana propriamente detta. Nell'intera area metropolitana, che comprende anche le città di Patan, Bhadgaon, Thimi, supera i due milioni di abitanti.

Si trova nell'omonima valle del Nepal centrale, ed è bagnata dai fiumi Bagmati e Vishnumati. Quest'ultimo confluisce nel primo insieme a numerosi altri torrenti che drenano la valle. Questi due fiumi ne delimitano l'area urbana propriamente detta: il secondo la lambisce ad ovest, mentre il primo, fiume sacro agli hindu, la delimita ad est ed a sud, separandola dalla contigua città di Patan. L'area urbana è caratterizzata da una morfologia che presenta numerose gibbosità corrispondenti alle varie colline che separano le vallate dei numerosi corsi d'acqua che defluiscono nel Bagmati prima che questo entri nella celebre Gola di Chobar.

Le coordinate geografiche di Katmandu sono di 27°43' Nord, 85°22' Est.



Il centro urbano della città presenta un nucleo storico risalente perlopiù al XVII secolo (tarda epoca Malla), che si sviluppa nell'intorno della celeberrima Durbar Square, ricca di templi induisti. Numerosi altri templi sorgono isolati gli uni dagli altri presso molti incroci stradali (nepalese: chowk), nella città si concentrano, come del resto nell'intera valle, centinaia di templi hindu; fra questi il più noto è quello di Pashupatinath, sulle rive del sacro fiume Bagmati nella cui vasta area si trovano, per lo più allineate sulla riva destra del corso d'acqua, anche numerosi plinti lapidei atti alle pire per la cremazione dei cadaveri. Vi sono anche numerosi luoghi sacri buddhisti come quello celebre di Swayambhunath (noto anche come il Tempio delle Scimmie), posto su una collina ad ovest della città; e quello di Bodnath nella periferia orientale a cui fa capo una consistente comunità tibetana sfuggita alle persecuzioni cinesi. Non è un caso dunque che in questi luoghi vi sia la maggiore concentrazione di edifici a carattere religioso del pianeta. Molti degli edifici del centro storico sono stati in passato danneggiati dai terremoti, e più recentemente dall'inquinamento.

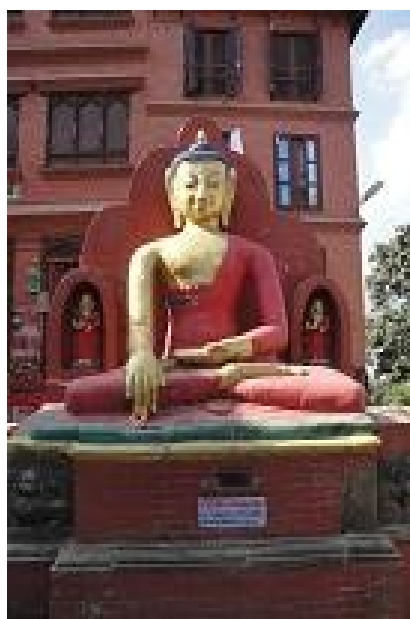
Nella stessa parte della città si trova anche un'estesa spianata erbosa in parte attrezzata a parco, con

zone per attività sportive.

Quest'area costituisce un continuum urbano con quella rettangolare del Palazzo Reale e dei suoi parchi, recintata da alte mura e cancellate.

Nell'espansione edilizia, la città ha inglobato caoticamente villaggi e piccoli agglomerati vicini, raggiungendo e superando le rive dei sopracitati fiumi fino a unirsi completamente con Patan, posta a sud del Bagmati ed unita a Katmandu da un grande ponte.

Appena a nord del centro storico e senza soluzione di continuità con esso, a partire dagli anni ottanta del XX secolo si è sviluppato, anche in questo caso abbastanza caoticamente, il quartiere turistico di Thamel, caratterizzato da anguste stradine trafficatissime di veicoli a pedali, a motore e pedoni, nel quale si trovano centinaia di alberghi, guest houses, ristoranti, bazar, negozi per lo più ad uso dei turisti occidentali che affollano questa parte della città sia per visitarne l'immenso patrimonio monumentale, sia per organizzare viaggi nelle altre zone del Nepal a scopo di trekking, rafting sui fiumi o alpinismo.



Il tessuto urbano della città è caratterizzato pertanto da un disordine urbanistico notevole, indice anche di una crescita urbana e demografica tumultuosa: si stima che la popolazione dell'area metropolitana stia crescendo al ritmo di oltre 150.000 persone all'anno. Basti osservare ad esempio che a Katmandu le strade, tranne poche eccezioni riguardo alle arterie principali, non hanno una denominazione, motivo per cui non esistono indirizzi ma ci si orienta, ad esempio, col riferimento dei chowk principali: Indra Chowk, Asan Tole, Thaiti Tole, Chhetrapati e tanti altri sono il riferimento urbano per la miriade di esercizi commerciali, abitazioni, alberghi e ristoranti che si trovano nel loro intorno, nel raggio di 100 o 200 m a seconda dei casi.

Nella zona orientale della città, oltre il corso del Bagmati, sorge l'aeroporto di Tribhuvan che, seppure sia l'unico del Nepal a carattere internazionale (collegamenti diretti con l'India, col Medio ed Estremo Oriente, ma anche con qualche città dell'Europa), si caratterizza per un modesto traffico passeggeri: meno di 500.000 passeggeri/anno.

Il centro storico è stato inserito dall'UNESCO nella lista dei Patrimoni dell'umanità.

A partire dagli anni sessanta, Katmandu è divenuta una meta molto popolare per turisti occidentali,

e si è trasformata in una sosta obbligata per i seguaci della cultura hippy.

La piazza principale di Katmandu nel 1920. Una scultura dedicata a Bhairava è visibile sulla destra
Katmandu è stata fondata dal re Guna Kamadeva nel 723 d.C.

Secondo la leggenda la zona fu in passato un lago, ma il bodhisattva Manjushri (un discepolo del Buddha Sakyamuni), creò la gola di Chobar tagliando con la sua spada la collina che si trova a sud della città, permettendo così alle acque di defluire e rendendo la regione abitabile.

È divenuta la capitale del Nepal unificato dopo la presa della città da parte del re Prithvi Narayan Shah nel 1768.

(servizio fotografico a cura di Ross Berti fotografa giornalista)

Capitale culturale del paese

BANGKOK LA PIU' GRANDE CITTA' DELLA THAILANDIA

E' ricca di templi musei teatri università



Bangkok è la capitale e più grande città della Thailandia, situata lungo il fiume Chao Phraya, nei pressi del Golfo della Thailandia.

Bangkok ha conosciuto negli ultimi anni un rapidissimo sviluppo industriale e rappresenta una delle città economicamente più dinamiche del sud-est asiatico. La popolazione locale ama pensare che stia emergendo quale centro regionale competitivo nei confronti di Singapore e Hong Kong, ma è sfavorita da infrastrutture precarie e imponenti questioni sociali dovute alla sua rapida crescita. È anche una delle destinazioni preferite del turismo mondiale.

Bangkok era un piccolo villaggio portuale chiamato Bang Makok, vi era stanziata una comunità di immigrati cinesi che commerciavano con la città di Ayutthaya, l'allora capitale del Siam. Quando questa cadde nelle mani della Birmania, nel 1767, il nuovo re Taksin stabilì la capitale a Thonburi (ora parte di Bangkok) sul lato occidentale del fiume.

Nel 1782 il re Rama I spostò la capitale del regno a Bangkok, situata sulla sponda orientale del fiume di fronte a Thonburi. Sviluppò il villaggio costruendo una serie di maestosi edifici, tra cui il sontuoso palazzo reale e dandole il nome Rattanakosin, che significa città del gioiello. Per gioiello si intende il Buddha di Smeraldo, una statua che rappresenta il palladio della casa regnante ed è conservata in città nel Wat Phra Kaew.

Il regno di Thonburi, nato sulle ceneri di quello di Ayutthaya, diventava il regno di Rattanakosin, o regno del Siam che sarebbe durato fino al 1932, quando il re Rama VII, a seguito di un incruento colpo di stato, concesse la costituzione e divenne semplicemente il regno del Siam. Nel 1939 avrebbe nuovamente mutato il nome in regno di Thailandia.

Re Rama I diede a Bangkok anche un lunghissimo nome cerimoniale (vedi sezione specifica) che fu modificato dal re Rama IV Mongkut, e la cui abbreviazione, Krung Thep Maha Nakhon, è l'attuale

nome ufficiale che significa "città degli angeli, grande città". I thailandesi e i laosiani la chiamano semplicemente Khrung Thep, ma nel resto del mondo si è sempre continuato a chiamarla Bangkok. Bangkok è anche la capitale culturale del paese con le sue varie università, l'Accademia delle Belle Arti, il Teatro Nazionale e il Museo Nazionale.

La città è ricca di templi buddhisti (conosciuti in Thailandia con il nome Wat). I più famosi sono il Wat Pho (sede di una delle più importanti scuole di massaggio tradizionale thailandese) ed il Wat Phra Kaew (Tempio del Buddha di Smeraldo), situati rispettivamente nei pressi e nel comprensorio del Grande Palazzo Reale, e il Wat Arun che si trova a Thonburi, centro sulla sponda destra del Chao Phraya, capitale dell'omonimo regno tra il 1767 ed il 1782, dopo la caduta del regno di Ayutthaya e prima della fondazione del regno di Rattanakosin, quando la capitale fu spostata a Bangkok.



Si segnala per l'importanza delle sue raccolte artistiche e per la conservazione di alcuni esempi di abitazione ed arredi tradizionali la casa di Jim Thompson, ora trasformata in museo e negozio di sete. Jim Thompson era un uomo d'affari americano che ha fatto rifiorire l'industria della seta thailandese.

Di notevole pregio architettonico è il palazzo Vimanmek costruito nel 1900 durante il regno del re Rama V. Fu usato per breve tempo come palazzo reale, ed è la costruzione in teak più grande al mondo.

(servizio fotografico a cura di Ross Berti fotografa giornalista)

CHI MANGI OGGI?



Riflessioni sul manifesto “Chi mangi oggi?”

Pubblichiamo alcune riflessioni degli Animalisti FVG relative alle polemiche nate dopo la pubblicazione del megamanifesto “Chi mangi oggi?” a Pordenone

Ci sono immagini “invisibili” perché convenzionalmente accettate e altre che, per qualche ragione, fanno gridare allo scandalo.

Siamo, più o meno consapevolmente, circondati da un numero infinito di immagini violente ogni giorno, in ogni luogo. Le azioni quotidiane che ci troviamo a compiere quasi meccanicamente e che ci paiono fra le più innocenti, si svolgono anch'esse in contesti saturi di rimandi alla violenza; pensiamo ai banchi delle macellerie o delle pescherie, a certi scaffali di supermercato o alle sagre di paese in cui “si fa la festa” a qualche animale.

Eppure la brutalità che si cela dietro a ciò che mettiamo nel carrello appare astratta, non offende né oltraggia nessuno; attornati da milioni di pezzi di animali sotto cellophane, asetticamente confezionati in vaschette bianche riposte una accanto all'altra, scegliamo di indignarci alla visione di un manifesto affisso in centro città.

Basta un candido bambolotto di plastica a farci perdere la testa, a scatenare reazioni accompagnate da aggettivi quali “osceno”, “vergognoso”, “eccessivo”, “di cattivo gusto”.

Qualcuno rivendica il diritto al proprio piatto di tortellini in brodo per natale.

C'è chi, disgustato, invoca una riflessione etica ed oggettiva sull'immagine utilizzata (un'etica e un'oggettività ad uso e consumo della specie umana), chi parla della necessità di evitare carni piene di ormoni, ritenendo quest'ultimo un atto "sufficientemente etico nei confronti delle bestie". Più di così non si può fare, viva la libertà ma prima di tutto il rispetto per la vita umana, a ciascuno il proprio posto, i bambini non si toccano- questo il tenore delle reazioni.

Nel promuovere la campagna antispecista "CHI mangi oggi?" a Pordenone siamo stati fin dall'inizio consapevoli del fatto che l'immagine del bambolotto è, ancora per molti, inspiegabilmente considerata tabù, in quanto può rimandare alla figura di un bambino. Tuttavia sostenere un diretto collegamento con il mondo dell'infanzia è errato.

Il bambolotto è un umano, è ciascuno di noi. Rappresenta il nostro immedesimarsi nella condizione animale, in quei pezzi di animali (inscatolati, incellophanati, esposti) che con così tanta prepotenza ci circondano ovunque, quotidianamente.

La nostra società, pur così assuefatta a continue sollecitazioni visive violente, è portata a misurare le ingiustizie con il metro di giudizio che ella stessa ha concepito, convenientemente dettato dall'appartenenza di specie.

E' forse per questo motivo che, alla visione del bambolotto (l'umano al posto dell'animale), ci si appella così accoratamente al "cattivo gusto"; l'indignazione tout court è lo strumento più rapido e indolore per inibire riflessioni che possano andare nel profondo, al di là della simbolicità, scandagliando il nostro animo.

Questa reazione è prevedibile, e la campagna si prefigge anche questo scopo: ottenere una reazione e sondare la gamma di risposte da parte dell'opinione pubblica.

Essa veicola quello che, nei fatti, è un messaggio inequivocabile: "gli animali non sono cose. Quando li mangi o li sfrutti, mangi QUALCUNO. Non QUALCOSA".

Ma su una frase come questa la quasi totalità delle persone indignate preferisce non soffermarsi, concentrandosi piuttosto sul bambolotto per avventurarsi in fantasiose teorie, spingendosi persino a ipotetici rimandi alla pedofilia o al cannibalismo.



Nei giorni successivi al lancio della campagna a Pordenone abbiamo assistito ad accesi dibattiti sui social network, molti dei quali aventi come interlocutori genitori pordenonesi.

Laddove, nella discussione, qualcuno provasse a riassumere a proprio modo il senso dell'iniziativa,

parlando di sofferenza animale o anche semplicemente di giustizia sociale, egli veniva prontamente incalzato con riferimenti al pomodoro che soffre e alla lattuga recisa.

Alcune mamme si sono chieste “come spiego questa cosa a un bimbo?”

La stessa domanda pare non se la pongano transitando con i loro figli davanti alle vetrine delle macellerie, davanti a tanti animali ancora interi appesi a un gancio.

Ci sarebbe da chiedersi come spiegheranno ai bambini di quei corpi (veri, non bambolotti) senza vita.

E’ oltremodo bizzarro e a tratti sorprendente come la consuetudine renda così impercettibile la sofferenza di altre specie e come, invece, un comunissimo bambolotto possa saltare così all’occhio, ingenerando sdegno.

E quando c’è sdegno si avverte la necessità di innalzare le barriere dell’autodifesa, appellandoci alle abitudini, alla necessità di mangiare animali per abitudine, come se non esistesse una vera scelta non violenta,

come se non mangiare o sfruttare animali implicasse necessariamente l’isolamento dalla società, il confino in un’isola deserta, un vivere da naufraghi.

Ecco che, nel commentare la campagna, si sottolinea come la carne del supermercato non provenga in realtà da allevamenti intensivi, bensì da contesti più piccoli e “virtuosi”.

La questione pare essere d’improvviso tutta legata agli allevamenti intensivi, che “maltrattano gli animali”. Mentre “se fai riferimento al macellaio di fiducia e ti informi da dove viene la carne che compri, è già abbastanza etico”.

Una delle frasi più indicative fra quelle lette in rete in questa occasione riguarda la parola vegan: “sembra una setta, non un modo di alimentarsi”.

E’ disarmante come ancora per molte persone vegan corrisponda a una setta (nella peggiore delle ipotesi) o, tutt’al più, a un modo di alimentarsi.

La scelta etica che vi sta alla base non viene mai seriamente presa in considerazione, perché scomoda; liquidando il veganismo come fenomeno alimentare si chiude la questione, non si lascia spazio a implicazioni che possano in qualche modo minare le coscienze.

E d’innanzi al bambolotto sotto cellophane, che colpisce come un pugno allo stomaco, si può (a differenza degli animali, il cui destino è segnato) scegliere di andare avanti, difendendo comode abitudini e allontanando scomode verità: basterà anteporre il disgusto alla riflessione.

Equilibrium 110 rosa rosato chiaro/ magenta scuro
ARCANGELO AMBRIEL
L'ultimo nato in casa Aura Soma



Mike Booth

L'Arcangelo del Segno Zodiacale dei Gemelli
I Gemelli ed il Cristo Cosmico

Il collegamento con l'energia protettiva dell'Amore e della Gentilezza
Si collega alla B67 Mebahel, l'Angelo Custode del 31 Maggio

Ambriel è conosciuto come il Principe dell'Ordine dei Troni,
il Primo Ufficiale della Dodicesima Ora e della Notte, Governa la Dodicesima Casa

L'Arcangelo Ambriel contiene un tipo di rosa che chiameremo un rosa rosato chiaro e questa intensificazione rappresenta una nuova possibilità all'interno del sistema Aura-Soma®.

L'Arcangelo Ambriel è il governatore del segno zodiacale dei Gemelli, associati con il Cristo Cosmico (il gemello oscuro ed il gemello di luce). Lo colleghiamo quindi alla figura dei Gemelli nello Zodiaco di Glastonbury a Dundon Hill, vicino a Glastonbury stessa. Gli Amanti nei Tarocchi e nelle Equilibrium B6 e B84 Aura-Soma sono anch'essi connessi ai Gemelli e al Cristo Cosmico.

Potremmo pensare ad Ambriel come ad una energia molto piena di luce in virtù della sua associazione con un arcangelo che governa i Gemelli. Vi è anche una relazione con le qualità dell'elemento aria, che si muove velocemente in qualsiasi direzione. Passa facilmente attraverso i diversi mondi, è parte dell'acqua e nutre quello che si trova sulla Terra.

Ambriel ha a che vedere con la comunicazione a tutti i livelli e, tradizionalmente, è noto come un arcangelo di protezione, una protezione che proviene dalla chiarezza di comunicazione. Ambriel è anche collegato ad una consapevolezza senza giudizio, una consapevolezza senza un senso di critica

o, come la definiremmo, di “natura giudicante”, una comunicazione che riguarda la verità interiore e che porta un senso relativo alla capacità di analizzare senza giudicare.

Ambriel è qui per noi per ispirarci nel comunicare quello che risveglia lo spirito e guida la nostra consapevolezza verso la nostra verità interiore. Un Arcangelo gentile che è “molto diretto” in tutti i suoi aspetti. Qualche volta sembra che la verità e la chiarezza siano di per se stesse energie di confronto di quegli schemi che non fanno parte della loro stessa natura. In questo momento Ambriel sta cercando di ispirare una maggiore comunicazione della verità interiore dall’interno di noi stessi, per stimolare la chiarezza ed eliminare la confusione. Ambriel ci sta aiutando ad andare oltre le polarità in noi stessi e, piuttosto che fare amicizia con la confusione, che crea conflitti che nascono dall’identificazione con la confusione stessa, di assisterci nell’eliminare i dubbi e lo scetticismo che derivano dalla paura. Poiché i modelli sono consuetudine e rappresentano “la norma”, non significa che siano gli unici.

Possiamo pensare ad Ambriel come al rilascio delle tossine che accumuliamo quando siamo troppo assorbiti dai nostri dubbi, che possono oscurare il percorso dinanzi a noi. Sembra che il dubbio sia spesso un buon compagno di Strada. Non desideriamo diventare troppo fiduciosi, ma se i dubbi diventano troppo forti, allora dallo scetticismo deriverà una mancanza di chiarezza.

Ci viene chiesto di eliminare i veli dell’incertezza. Dobbiamo voler vedere oltre l’assenza di chiarezza e discernere quello che è veramente per il bene più grande. Ambriel ci assiste nel cercare la chiarezza nei contenitori blu, giallo e rosso. Possiamo pensare a questo come alla chiarezza di intelletto, alla chiarezza nei sentimenti e alla consapevolezza in relazione al nostro essere istintivo sul sentiero che si dispone dinanzi a noi.

Se possiamo acquisire la chiarezza di visione, sarà allora anche possibile, per quello che chiamiamo “Dharma”, manifestarsi di fronte a noi. Questo richiede una chiarezza di visione, di consapevolezza, nel modo in cui facciamo quello che facciamo. Vi sono molte possibilità che si possono aprire, se ascoltiamo il nucleo interiore della verità e del come questa possa rivelarsi. La chiarezza riguarda parimenti il voler vedere oltre le apparenze,

l’andarvi dietro, l’andare oltre le maschere che ci vengono presentate, sia quelle che noi stessi possiamo essere inclini ad indossare, sia quelle che affrontiamo negli altri, le maschere che noi stessi possiamo nascondere o le conseguenze delle nostre proiezioni.

Come ci relazioniamo alle diverse persone con cui entriamo in contatto? Ci relazioniamo dalla nostra verità interiore o ci relazioniamo con una proiezione o con una maschera che non rappresenta il nostro aspetto migliore o quello che riconosciamo nell’altro? Nel contesto di Ambriel possiamo trovare un profondo livello di auto-accettazione. Questo è per soccorrere (rescue) l’amore, la cura ed il calore, per accettarci completamente affinché la maschera possa essere lasciata cadere, le mura scavalcate, aiutandoci ad aprire i nostri cuori, le nostre menti e a pulire lo spazio perché la verità emerga.

Ambriel ci assiste nel vivere i nostri sogni, permette ai nostri doni di manifestarsi e ci permette di diventare di più un tutt’uno. La tendenza a paragonarci con gli altri spesso ci sminuisce ai nostri occhi. Questo può accadere sia attraverso la proiezione delle qualità che abbiamo in noi stessi, che riconosciamo negli altri, o attraverso il giudizio degli altri quale parte del giudizio di noi stessi in relazione a dove abbiamo un certo senso di mancanza.

Quando esaminiamo le nostre qualità Ambriel ci chiede di nutrire quello che possediamo e di non utilizzare strumenti o “trucchi” per presentarci diversi da quelli che siamo. La qualità della compassione, della cura e dell'affetto e la sottigliezza dell'amore sono tutte parti delle qualità attraverso cui Ambriel ci supporta verso la realizzazione e l'essenza della verità in noi stessi. Vi è una frase dal “A Dictionary of Angels” (Un Dizionario degli Angeli, N.d.T.) di Gustav Davidson che dice: “Preferirei essere ferito dalla verità che essere protetto da una bugia”.

Sembra che questa energia sia parte della storia di Ambriel e che sia parte di quello che Ambriel ci chiede. Per utilizzare ed onorare le nostre capacità intuitive, in particolare in relazione al superamento della negatività, per essere adattabili e flessibili nelle situazioni e nelle circostanze che incontriamo nella vita, per ascoltare quello che viene detto oltre le parole da un'altra persona, o anche per il modo in cui possiamo vedere positivamente le azioni di un altro piuttosto che entrare nel giudizio.

Vi sono molte modalità di ascolto, molti modi per sentire ed ascoltare dalla stella, dalle profondità di noi stessi nel contesto dell'accettazione di quello che sentiamo, sia da noi stessi che da un altro, con un senso di distacco, non attaccamento, di compassione ed amore. Possiamo dire che Ambriel rappresenta una spinta verso gli strati intuitivi più profondi di noi stessi per stimolare l'insegnamento interiore e permetterci di seguire il nostro sentire verso la comprensione di quello che il cuore ha da comunicare.

Ambriel, grazie alla qualità protettiva, è stato spesso invocato come un'energia per prevenire e tenere lontana l'energia negativa.

Abbiamo precedentemente incontrato Geremia in associazione con Jeremiel, Zaccaria e Zachariel. Zaccaria è un profeta che lavorò sotto gli auspici di Ambriel.

Vi è anche un senso che i doni nascosti possano essere favoriti, i doni che sono latenti, che non sono stati esplorati o sviluppati, e Ambriel può essere utilizzato per rivelare quei doni interiori. Ambriel può aiutarci nell'esame del nostro potenziale in relazione ai doni che ci sono stati dati, che sono completamente non utilizzati o che sino ad ora non sono stati usati.

Ambriel riguarda anche il modo in cui amiamo, sia consapevolmente che in altre forme. L'ispirazione verso la chiarezza per rendere cosciente l'amore potrebbe anche essere considerata essere parte della verità che Ambriel cerca di ispirarci.

Sembra che, se amassimo veramente, metterebbe allora in dubbio l'estensione della saggezza che portiamo e la forza che abbiamo. L'essenza dell'ispirazione verso l'amore consapevole potrebbe anche essere vista come ispirata con giusta cautela a causa delle conseguenze che potrebbe portare avanti: la massima “l'amore porta in campo tutto tranne se stesso con lo scopo della guarigione”.

Un'altra attribuzione di Ambriel è il misticismo. Il misticismo che è la nostra ispirazione verso l'energia dell'amore, forse un'esperienza mistica, come ritorna a noi, il modo in cui sale e scende: un'attribuzione che è probabilmente difficile da comprendere. Possiamo accettare e gioire nei momenti di dolore come nei momenti di gioia intensa? La serenità d'animo che può esservi per poter amare veramente ci offre la possibilità di un più profondo livello di comprensione.

Il rilassamento, quando praticato correttamente, significa lasciare andare la resistenza e la tensione. Il rilassamento conduce alla possibilità di una concentrazione più profonda, concentrazione che

porta a quella che chiamiamo “meditazione”. Ambriel è un ispiratore di livelli più profondi di rilassamento, con la possibilità di lasciare andare nella cura e nel calore. Ugualmente possiamo essere in grado di acquisire una profonda comprensione attraverso i sogni o quello che emerge nell’esperienza meditativa.

In un certo senso tutti gli arcangeli si raccolgono insieme per ispirarci in relazione al divenire una goccia del Cristo cosmico, una goccia di sangue, un globulo del Cristo cosmico che si risveglia nel mondo (In termini cristiani, non pensiamo generalmente in questo modo del Cristo Cosmico). Ambriel è particolarmente orientato in questa direzione, che si relaziona alla nuova consapevolezza che emerge nel mondo.

Ne “Il Calendario dell’Anima” di Rudolf Steiner, il versetto della settimana dal 26 Maggio al 1 Giugno dice:

“La potenza dei sensi si accresce
Unita al lavoro creativo degli Dei;
Riduce la forza del mio pensiero
Ad un’ottusità di sogno.
Se l’essere divino
Desidera unirsi alla mia anima
Deve l’umano pensiero
Accontentarsi di una vita sognante”.

affetto, come sempre,

Mike

Il quarto libro sugli Angeli di Jolanda Pietrobelli
GABRIELE L'ANNUNCIATORE
Le Farfalle Celesti descritte dall'autrice



Jolanda Pietrobelli



Roby Orazzini

di
Roby Orazzini

La mente fertile e l'apertura del cuore dell'Autrice hanno dato vita a questo nuovo lavoro, dedicato agli Angeli – Arcangeli, in particolare a Gabriele l'Annunciatore.

Questo *impegno* come il precedente, nasce in un momento particolare della vita dell'A. un periodo in cui un brutto incidente, l'ha costretta a ritirarsi dalla normale vita lavorativa e dai rituali della quotidianità. Eppure questa apparente inoperosità obbligata si è trasformata in una fonte di creatività veramente sorprendente.

Come non pensare che gli Angeli ci hanno messo...le ali?

Sono molte le pubblicazioni sul mercato dedicate agli Esseri di Luce, libri tra l'altro interessanti e degni d'ogni rispetto, ma rivolti alle *Farfalle Celesti*, ci sono solo quelli scritti dall'A. Dato che è stata lei a coniare questo appellativo per i nostri *Fratelli Maggiori*.

Jolanda Pietrobelli si avvale di studi e ricerche approfondite sull'argomento, in quanto è nel suo stile affrontare un lavoro con impegno, serietà e informazione, ma e...soprattutto apre la mente e il cuore all'ascolto del profondo Sé, alla sua parte spirituale, scintilla del *Divino Padre* e ai suggerimenti amorevoli degli *Amici alati*.

Il libro parla di Gabriele, delle citazioni che lo riguardano presenti nei *testi sacri di diverse fedi religiose*. Ci ricorda le gerarchie celesti, i collegamenti presenti tra loro, i pianeti, lo zodiaco, spiega quali sono i compiti affidati loro da Dio; offre nuovi consigli per favorire il contatto con questi grandi Esseri Spirituali. Dona preghiere e glifi di Gabriele, spiegando come e per quali fini usarli.

Sono inoltre proposti *mudra* (parola sanscrita che significa gesto, sigillo, postura) ossia posizioni delle mani e delle dita che favoriscono esperienze spirituali.

Sono molto usati in India durante i riti sacri.
Quelli presenti sono per:

- protezione
- benedizioni
- meditazione
- preghiera
- sé interiore
- equilibrio/armonia
- fiducia
- saggezza/potenza
- apertura

questi mudra spirituali, possono essere usati come sostegno della preghiera e della meditazione e come mezzo per facilitare il contatto con le *Farfalle Celesti*.

Anche se non vi sono regole da seguire per la lettura del testo, se non il desiderio di farlo, penso che un momento di raccoglimento per l'ascolto della propria voce interiore, possa favorire uno stato d'animo speciale che permetterà di leggere non solo con gli occhi fisici, ma con l'altra vista, magari aiutati nel volo oltre la materia, dalle ali amorevoli degli Angeli.

Per lo stimolo a prendersi cura di se stessi e della possibile relazione/interazione con gli Spiriti Purissimi un ringraziamento al cielo e all'A. è dovuto.

Viaggiatore del mondo e dell'immaginario
ALBERTO BERTI PITTORE GRAFICO
INCISORE

Curiosità di ricerca e apertura agli stimoli fecondi

di
Nicola Micieli



opera di Alberto Berti



Nicola Micieli

Alberto Berti, originario di Jesi ma pisano acquisito da lungo tempo, è artista poliedrico e di versatile personalità, attivo da oltre quarant'anni in qualità di pittore, grafico, incisore, designer, progettista, capace di agire su un ampio ventaglio di tecniche affrontando e ibridando con grande scioltezza di mano e luminosità di resa visiva, un'ampia gamma di soggetti: il nudo, la natura morta, il paesaggio naturale e quello antropico, le distese marine e le desertiche, le evidenze urbane monumentali e architettoniche, che compongono pure partiture pittoriche raccontate in chiave mai mimetica, sibbene di soluzione immaginativa. Sicura ed elastica è anche la sua capacità di affrontare in sede progettuale e operativa materie e superfici e destinazioni diverse, dalla minima e preziosa applicazione dei suoi temi figurali e astratti nel giro breve ma prezioso di un orologio o di un gioiello, allo sviluppo su grande scala anche di respiro urbano dei propri patterns, come è avvenuto recentemente nel murale esterno di 280 mq eseguito nel Palazzo Blue del CNA (ex Aeroscalo), a Pontedera. Siffatta versatilità attesta una curiosità di ricerca e un'apertura agli stimoli fecondi la cui ricchezza si deve anche a oltre trent'anni di continue "peregrinazioni" per il mondo, a tutte le latitudini geografiche e culturali. Da questo "nomadismo" deriva una portata della sua conoscenza e della sua appartenenza che sicuramente travalica i confini nazionali. Non a caso numerosi critici d'arte, nel ricordare la variegata sua personalità, l'hanno assimilata idealmente allo spirito del viaggiatore attraverso i luoghi, i depositi e i fermenti culturali incrociati nei suoi

attraversamenti e metabolizzati nel “laboratorio” della sua immaginazione creativa. Se dovessi segnalare – nella brevità di questa nota introduttiva alla mostra personale nel prestigioso Museo Piaggio – un tratto di continuità nel diverso modularsi della forma pittorica e grafica di Berti, lo riconoscerei senz’altro nel manifestarsi di una sorta di slancio vitale, di una tensione espansiva che chiamerei, con un termine tutt’altro che svagato, felicità; ed è, in pratica, il matissiano dispiegarsi, sulla tela, di un segno fluente in pienezza sensuale, d’un colore estroflesso in timbri radianti. In essa identifico la gioia di comunicare, per puri elementi formali, il diagramma d’un equilibrio raggiunto, il tracciato di un’armonia conquistata che tende naturaliter a fare di sé spettacolo, a manifestarsi con il seducente parato dei segni e della partitura cromatica.



Nato a Jesi il 26 maggio 1938, inizia giovanissimo l’attività di pittore riproducendo le opere dei grandi maestri. Laureato in Giurisprudenza a 22 anni, si trasferisce nel 1967 a Pisa dove frequenta gli studi di Giordano Viotto e Alessandro Volpi. Realizza negli anni importanti mostre personali a Pisa, Roma (Il Babuino), Volterra, Montecatini, Verona (Ghelfi), Il Cairo, Helsinki. È presente in collettiva al Coliseum di New York, all’Italian Pavilion di Tokyo, a Bengasi e Tripoli. Effettua frequenti viaggi all’estero in vari Paesi europei (Francia, Belgio, Olanda, Inghilterra, Germania, Lussemburgo), venendo a contatto diretto con le opere dei più grandi maestri di tutto il mondo. Dal 1972 al 2005 compie una serie di viaggi in USA, Canada, Brasile, Argentina, Cile, Venezuela, Giappone, Singapore, Hong Kong, Taiwan, Corea del Sud, Malesia, Nigeria, Costa d’Avorio, Ghana, Cameroun, conoscendo tutte le avanguardie artistiche internazionali.

Accademico effettivo dall'Accademia Nazionale delle Arti dell'incisione dal 1983, tra il 1982 e il 1992 realizza per enti e società italiane, presso la Graphis Arte di Livorno e lo Studio Angeli di Lucca, singole litografie e cartelle.

Nel 1992 realizza un campionario di disegni di 150 orologi da polso e partecipa a un concorso internazionale indetto dalla Swatch, classificandosi entro i primi cento artisti su oltre 2500. Nel 1995, su incarico della Sandroni Oro di Arezzo, realizza una collezione completa di gioielli sul tema dell'Europa. Come design di oggettistica per la tavola, inizia nel 1998 una collaborazione con la Società Guzzini di Recanati, per il cui 90° di attività realizza uno dei cento progetti di Food Design presentati nella mostra di circuito internazionale e nel catalogo in cui figurano, tra gli altri, i progetti di Gae Aulenti, Cleto Munari, Anna Deplano, Norman Foster, Giugiaro Design, Lovegross Ross, Renzo Piano, Philippe Stark, Studio Sottsass Associati. Realizza medaglie commemorative per la Camera di Commercio di Pisa, la riapertura della Torre di Pisa (2001), il 150° dell'Ippodromo di San Rossore, la Multidisciplinary Conference dell'Università di Pisa. Nel 2003 e 2007 è tra i finalisti al Premio Firenze a Palazzo Vecchio, dove conseguirà il quarto posto nel 2008 partecipando alla mostra dei vincitori a Palazzo Panciatichi di Firenze.



Alberto Berti

Nel 2005 elabora per conto del Consorzio Campus una composizione astratta per un murale di 280 mq realizzato su una struttura alberghiera di Pontedera. Dipinti di Alberto Berti figurano nel Museo della Fiaba di Pieve Torina, nella Pinacoteca di Palazzo Pianetti e nel Museo Diocesano di Jesi e, a Pisa, nel convento di San Torpé e nelle raccolte di Comune, Provincia, Camera di Commercio, Scuola Superiore Sant'Anna e Fondazione Cassa di Risparmio.

Secondo appuntamento con la storica Accademia Pisana
**"PISACROMA 2"& LE IDEE
DI BRUNO POLLACCI**
Protagonisti degli ultimi 40 anni di Pittura a Pisa



Da Sabato 9 Febbraio, alla "Galleria dell'Accademia", presso l'Accademia D'Arte di Pisa, è stata visitabile "PISACROMA 2- Protagonisti degli ultimi 40 anni di Pittura a Pisa", una mostra ideata ed organizzata da Bruno Pollacci, pittore e Direttore dell'Accademia d'Arte di Pisa, che ha proposto la seconda ed ultima rassegna dedicata all'opera di alcuni artisti tra quelli che fin dagli anni '60 vengono considerati tra i più interessanti professionisti dell'arte pisana, e che per la prima volta espongono tutti insieme in un'unica mostra. Un evento di rilievo artistico e culturale, particolare ed eccitante per la sua unicità. Come nella prima delle due mostre dedicate ai protagonisti degli ultimi 40 anni di Pittura a Pisa, anche questa seconda rassegna evidenzia la varietà espressiva degli artisti proposti, che spazia in modo stimolante tra i linguaggi artistici del '900, con particolarità stilistiche ed espressive dall'interessante personalità. In questa seconda esposizione sono presenti opere figurative che richiamano la tradizione toscana, l'"espressionismo", la ricerca sintetica ed il "fantastico/onirico", ma anche particolari varietà di opere astratte che spaziano dai rigorosi geometrismi ed alle sintesi materiche, fino alle ricerche cromatiche più gestuali e di approccio sensuale, costituendo una vera e propria occasione di ideale viaggio "storico" ed espressivo attraverso i linguaggi della pittura e della grafica della modernità e contemporaneità. Un "patrimonio culturale" di varietà stilistica che ancora una volta, come già espresso nella prima delle due mostre, (nella quale erano state esposte opere di: Giovanni Bilo, Marilinda Bria, Alfredo Colombini, Mauro Cristofani, Enrico Fornaini, Paolo Lapi, Paola La Rosa, Bruno Magoni, Marco Menghelli, Milena Moriani, Elena Nutini, Bruno Pollacci ed Amedeo Sorpreso fa dell'Arte Pisana contemporanea un'esempio di interessanti approcci creativi e personali, da tenere nella dovuta

considerazione.

In mostra opere di:

Corrado Bechelli, Alberto Berti, Mario Bottai, Luciano Caltavuturo, Franco Ferri, Giorgio Fornaca, Andrea Gabbriellini, Daniela Maccheroni, Fabrizio Pizzanelli, Michela Radogna, Fosco Ricoveri, Giacomo Roberto, Laura Venturi

Luogo espositivo:

"Galleria dell'Accademia"

Accademia d'Arte di Pisa

Via Luigi Boccherini 12 Pisa

Per Informazioni:

Accademia d'Arte di Pisa: tel 050 531726 - 340 5558048

e-mail:brpollac@tin.it

DISUMANITA'...



È persino una vergogna appartenere alla categoria <essere umano>

CANI SVENTRATI E UCCISI DOPO AVERLI RIEMPITI DI DROGA il primo caso si è verificato in Toscana a Pontedera



L'uomo si differenzia dall'animale perché oltre ad avere la parola avrebbe... una coscienza!
Ma oggi l'uomo sappiamo che si differenzia dall'animale perché appartiene alla schifosissima categoria di <essere umano>.

E' di questi tempi la notizia che spacciatori di droga si stanno servendo di cani, che dopo averli riempiti di droga con la complicità di veterinari compiacenti, una volta fattili giungere a destinazione, li sventrano per recuperare la *preziosa merce*, lasciandoli poi morire tra atroci sofferenze.

Se la droga è merda, l'uomo cosa è?

<Usava cani come corrieri della droga, arrestato spacciatore in Toscana

Agli animali, un rottweiler e un dogue de bordeaux, venivano inseriti gli ovuli di cocaina con interventi chirurgici>

<La lastra che evidenzia cinque involucri pieni di cocaina nella pancia del cane usato come corriere della droga (Ansa)>

<Cani usati come corrieri della droga, con gli ovuli pieni di cocaina nascosti nella pancia. Dopo alcune settimane di indagini i carabinieri di Pontedera hanno arrestato spacciatore originario di Livorno, considerato di buon livello incaricato di rifornire i pusher non solo della Toscana>

<Cani sventrati e usati come corrieri della droga

Due cani trovati morti e squartati: uno aveva una busta nera nel ventre. Choc a Livorno dopo il caso di Pontedera>

Il caso di Pontedera il primo in Italia: ha destato orrore e scalpore, uno spacciatore usava due cani, un rottweiler e un dogue de Bordeaux, come corrieri della droga, aiutato da un veterinario compiacente che operava gli animali per inserire ed estrarre la cocaina dal loro stomaco. A distanza di pochi mesi, sempre in Toscana ma a Livorno, l'orrore sembra riproporsi.

Nell'arco di poco tempo, sono stati ritrovati due cani morti, dopo essere stati legati e sventrati. E' stata ritrovata una busta nera nel ventre di uno degli animali. I cani, con sofferenze indicibili, sarebbero stati usati per trasportare cocaina e poi abbandonati e lasciati morire una volta "assolto" il loro compito.



Dopo molte notizie interessanti su iniziative e sperimentazioni in campo ambientale, stavolta da Pontedera, in provincia di Pisa arriva una brutta storia di delinquenza e maltrattamento di animali. Infatti, come riportato da sono stati usati come corrieri della droga, mediante l'inserimento di ovuli di cocaina nell'addome. Gli ovuli sono stati inseriti con un'operazione chirurgica eseguita da un veterinario professionista, non ancora identificato, anche se le indagini del Carabinieri sono ancora in corso.

Il padrone dei cani, residente a Pontedera (Pisa) e già noto alle forze dell'ordine per l'attività di spaccio di droga, è stato arrestato dai Carabinieri di Pontedera con l'accusa di detenzione e spaccio di droga nonché con l'accusa di maltrattamento di animali, in concorso con il veterinario ancora da individuare.

L'utilizzo dei cani come corrieri della droga, un fatto che non pare avere precedenti, almeno in Italia, è stato scoperto per caso, dopo una segnalazione da parte dei vicini di casa del delinquente, che avevano allertato i carabinieri denunciando una lite domestica.

I Carabinieri, sono arrivati a casa del pregiudicato ed hanno trovato nel suo alloggio un chilo di cocaina, 24 mila euro in contanti, 95 grammi di hashish e 21 di marijuana, nonché il materiale occorrente per la preparazione ed il confezionamento delle dosi.

Una vicenda drammatica al limite del surreale

Purtroppo gli indizi per risalire al paese di provenienza degli animali sono ancora pochi. Una traccia da seguire poteva essere il tipo di filo utilizzato per ricucire i cani, ma dalle indagini è emerso che si tratta di un prodotto venduto in tutta Europa.

Il sistema che lo spacciatore utilizzava per trasportare la droga è davvero sofisticato e per adesso

rappresenta un caso singolo in tutta Italia. Si aspettano risposte dall'Interpool per sapere se ci siano stati casi analoghi in qualche parte dell'Europa.
Se la droga è merda, l'uomo cosa è?



Il vecchio cane buttato nel cassonetto
dentro busta dell'immondizia
L'AMICO DELL'UOMO TRADITO
DAL SUO PADRONE!
ferito con un coltello per togliergli il microchip
salvato dal suo pianto



E' successo a Firenze:

Ha sentito i suoi lamenti per caso. «Stavo prendendo un caffè alla finestra – racconta Costanza Giovannoni con un groppo in gola – quando dai cassonetti di fronte a casa mia ho sentito un guaito. Sono scesa velocemente in strada, pensavo a un cagnolino ferito. Solo dopo aver aperto il contenitore dell'immondizia mi sono resa conto che lì c'era un animale». C'era un vecchio cane, buttato in un cassonetto in via di Brozzi, a Firenze, dentro una busta nera come si fa con l'immondizia. Nella testa dell'animale una ferita, probabilmente i padroni per disfarsene gli hanno dato un colpo. E come se questo non bastasse, con un coltello gli hanno tirato via il microchip, lasciandogli una ferita profonda. Con presenza di spirito la soccorritrice è entrata nel cassonetto estraendo quel sacco nero: «Ho strappato la plastica prima che il cane potesse soffocare, ma sembrava svenuto». Poi la corsa verso la clinica veterinaria di Sandro Barducci, in via Pistoiese. In ambulatorio il cocker è arrivato in condizioni gravi e in ipotermia. Il medico ha provveduto a somministrargli le prime cure e a riportarlo a temperatura: «Sono inorridito – dice – in tanti anni che faccio questo lavoro non mi era mai capitata una cosa del genere».

Il cocker di circa 13 anni ha tanti problemi di salute. «I suoi padroni non devono averlo trattato benissimo, forse non è stato mai sottoposto a una visita», continua il veterinario. Costanza ha già due cani, ma quando l'anziano cocker si ristabilirà «verrà a vivere con me». Nello studio veterinario sono arrivate anche le guardie zoofile che hanno raccolto la denuncia. La notizia dell'animale ritrovato nel cassonetto, in poco tempo, si è sparsa a macchia d'olio in tutta la città e per il cane è iniziata una vera e propria gara di solidarietà.

Siamo di fronte all'ennesimo atto di umana crudeltà.

Dieci esemplari sono morti avvelenati nel Borneo

LA STRAGE DEGLI ELEFANTI PIGMEI

Un cucciolo non si rassegna alla morte della madre



Paolo Salom

PECHINO - Dicono che gli elefanti hanno il senso della famiglia, che si aiutano l'un l'altro. Provano anche affetto per i propri simili?

A giudicare dalla drammatica fotografia che arriva dal settore malaysiano del Borneo, sembrerebbe proprio di sì. Come altrimenti commentare l'immagine di un cucciolo di elefante pigmeo che non si arrende all'evidenza della madre stesa per terra, uccisa da una dose letale di veleno, e prova e riprova a «risvegliarla» accarezzandola con la sua ancora insicura proboscide?

RISERVA - Una scena da spezzare il cuore. Ancora più se pensiamo che nelle ultime settimane si è ripetuta più volte. Perché sono dieci gli elefanti pigmei che i responsabili della riserva di Gunung Rara, nello Stato di Sabah, hanno trovato, morti, nelle ultime tre settimane. Tutti, all'apparenza, per un avvelenamento che non è ancora stato possibile attribuire a una causa precisa. «Stiamo facendo le analisi del caso - ha detto alla Bbc Masidi Manjun, il locale ministro dell'Ambiente -. È comunque un giorno molto triste per tutti noi».

FAMIGLIA - Il capo veterinario della riserva, Sen Nathan, ritiene - e la cosa rende la vicenda ancor più dolorosa - che tutti gli animali ritrovati appartengano allo stesso gruppo familiare: «Avevano un'età compresa tra i 4 e i 20 anni».

Laurentius Ambu, direttore del dipartimento per l'Ambiente di Sabah, ha spiegato che «i decessi sono legati da un unico filo». Intanto, sono esclusi eventuali bracconieri: le carcasse sono state trovate con le zanne intatte e senza ferite da arma da fuoco.

ANALISI - Ma solo dopo che le analisi avranno chiarito le ragioni precise delle morti sarà possibile stabilire se dietro la tragedia ci sia la mano dell'uomo.

«Le condizioni dell'apparato digerente - ha detto ancora Sem Nathan - indicano che con forte probabilità c'è stato un avvelenamento acuto». Gli elefanti si sono accasciati nella giungla, uno dopo l'altro.

«È stato estremamente doloroso ritrovare tutti questi poveri animali - ha raccontato Nathan -.

In particolare una femmina che aveva il cucciolo di tre mesi ancora vicino, incapace di accettare la morte della madre».

WWF - Gli elefanti pigmei, fa sapere il Wwf, sono una sottospecie estremamente rara. Ne rimangono soltanto 1.500 nel Borneo e hanno caratteristiche uniche: sono i più piccoli del loro genere, hanno code lunghe e zanne dritte che caratterizzano un muso «infantile» a paragone dei loro cugini africani, ben più imponenti. Il ministro dell'Ambiente Masidi Manjun fa una promessa: «Se davvero questi magnifici animali sono stati avvelenati intenzionalmente da qualcuno, non sarò contento fino a che il responsabile non sarà portato davanti alla giustizia e avrà pagato per il suo crimine».



Borneo, avvelenati 10 rarissimi elefanti pigmei. In natura ne sono rimasti solo 1.500

[29 gennaio 2013]

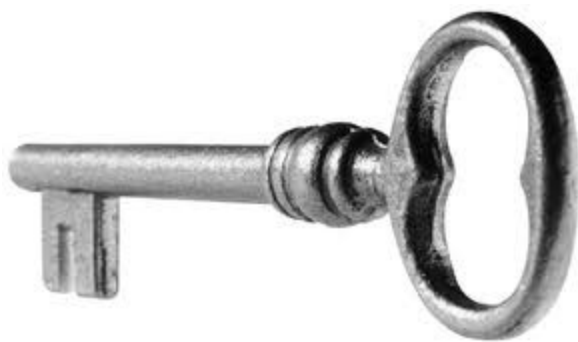
Dieci elefanti pigmei del Borneo (*Elephas maximus borneensis*) in via di estinzione sono stati trovati morti nella Gunung Rara Forest Reserve, nel Sabah, uno dei due Stati malesi del Borne. I guardiacaccia dicono che sarebbero stati avvelenati: infatti gli animali, che hanno tutti avuto una devastante emorragia interna, sono stati trovati vicino l'un l'altro nel giro di tre settimane. In un caso un cucciolo di tre mesi è stato trovato accanto al corpo della madre.

Gli elefanti pigmei. Si tratta della più piccola sottospecie di elefante, con teste con tratti e infantili, code lunghe e zanne dritte. Questi splendidi animali sono minacciati dalle concessioni forestali e per le piantagioni, dalla caccia e dall'invasione antropica del loro habitat.

Laurentius Ambu, direttore del wildlife department del Sabah, ha rivelato che «Due carcasse di elefanti in stato avanzato di decomposizione erano state trovate nella prima parte dell'anno. Crediamo che tutte le morti di questi elefanti siano collegate».

Campioni prelevati dalle carcasse sono stati inviati ai laboratori per capire cosa abbia causato la morte degli elefanti pigmei, ma Nathan sottolinea che «Il danno evidente nel sistema digerente gli elefanti ci ha portato ad avere molti sospetti su un'intossicazione acuta.. In realtà è stato uno spettacolo molto triste vedere tutti quegli elefanti morti, in particolare una delle femmine morte che avevano un cucciolo molto giovane di circa tre mesi. Il cucciolo stava cercando di svegliare la madre morta»

LA RINUNCIA...



Gli hanno rotto le scatole fin dal suo insediamento
Se ne è andato ha fatto bene
Grande!

BENEDETTO PAPA...SEI UN MITO!
Con umiltà e intelligenza restituisce le chiavi di San Pietro



Benedetto XVI se ne è andato, ha lasciato *il potere*...quale uomo l'avrebbe fatto. Qualche secolo fa certo qualcuno lo ha fatto, ma nel nostro secolo...solo il mitico, il Grande Ratz, poteva!
Con coraggio, intelligenza, umiltà, ha posto fine alla sua missione di Papa. E le ipotesi più surreali si sono sprecate, i nemici si sono rivelati, gli idioti pure. Cosa farà?
Un personaggio del suo peso, grande teologo a livello mondiale, filosofo, scrittore straordinario, intellettuale fine ed acuto, ne avrà di cose da fare, in pace...senza doversi guardare le spalle. Finalmente (speriamo) dormirà sonni tranquilli, nessuno gli romperà più le scatole, né gli dedicherà vignette irriverenti (di cui pubblichiamo una serie per conoscenza) e nemmeno gli sporcheranno l'abito bianco di aranciata Fanta. *Fantastiosi!* questo papa non ce lo siamo meritato. E lui se ne è andato!



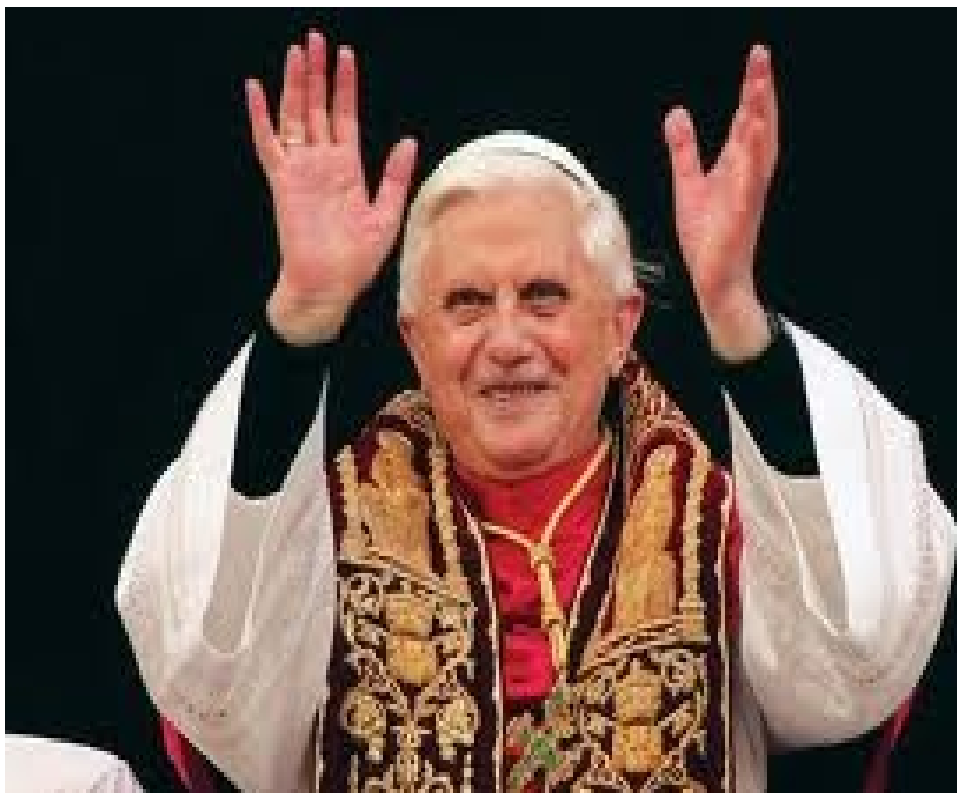
11 luglio 2012 Il magazine satirico tedesco «Titanic» ritrae papa Benedetto XVI con la tonaca sporca di urina, in allusione alle «fughe» di notizie in Vaticano.

Le vignette cretine!





e dopo questo scempio, un regalo: la foto di Papa Benedetto XVI appena insediato



CIAO RATZ BUONA FORTUNA!
Sei un Grande

IL GRANDE POTERE DELL'UMILTA'



Marco de Biagi – Fulvia Spirito

I nostri giorni offrono con successo e su tutti i canali dosi crescenti di volgarità, di esibizionismo. Questa nostra realtà odierna, non può fare altro perché è pressoché vuota. Purtroppo sopravvivono molto bene valori come l'arroganza e la prepotenza.....

Gandhi diceva: “La ricerca della verità senza umiltà è condannata a degenerare....”.

Il fatto è che tentiamo di trovarla là dove non c'è altro che aridità e banalità di pensiero..... E' un flusso di energia che dovrebbe essere invertito, ossia dall'esterno deve tornare a rivolgersi verso l'interno... Il mondo, e la sua maggiore percentuale è in un percorso di energia estroiettiva estetico-sensoriale, forse piacevole inizialmente ma debilitante col tempo e prosciugante di contentezza e soddisfazione infine.

La nostra storia ed educazione fanno sopravvivere molto bene “valori” come l'apparire e il denaro perché in un certo senso siamo noi, o quelli come noi, che soffrendo troviamo difficile esprimerci con gentilezza ed altruismo, troviamo difficile essere leggeri e sorridenti.

Ma ci sono popoli, che hanno gli “Occhi che Sorridono” ... eppure non hanno soldi, non hanno “niente”... c'è una parte di umanità che non desidera dimostrare la propria Superiorità... non desidera farsi notareL'Umiltà vive di semplicità...ma è ricca di valori!Queste persone sanno bene quanto l'Umiltà faccia conoscere se stessi,e può scendere in fondo nelle situazioni, le relazioni, per vedere se possono essere curate, riequilibrare, per vedere se è ancora possibile trovare gioia in questo mondo...

La persona Umile si mette allo stesso livello della terra, del filo d'erba, della delicatezza di un fiore, L'Umile è colui che mantiene il silenzio dentro di sé. L'umiltà non è avvilirsi o buttarsi giu'davanti agli altri.

L'umiltà come riunificazione con la bellezza e la semplicità della terra, con la saggezza di madre natura, questa è la nostra Umiltà, questa è la nostra Forza.

Una persona Umile possiede un vero Equilibrio.

Riesce ad andare in fondo ai propri pensieri...

E' un Anima Sorridente e Brillante!

Purtroppo ci sono tante persone “gonfie” solo delle loro posizioni, delle loro proprietà, e queste persone pensano che l'innocenza sia ingenuità, pensano che la calma sia passività, pensano che l'umiltà sia negazione di sé....

Ma è importante sapere che chi adesso pensa così, è destinato in futuro a diventare un mendicante,; non importa quanto ammontano le sue ricchezze perché quello che fa la differenza è come si

gestisce la ricchezza, come si gestiscono i pensieri, che valore si attribuisce alle cose.

Una persona umile è colei, che conserva un rapporto con il vero sé, che si conosce. Perché ha filtrato le varie complessità ed artifici estetici e ritrova e riconosce la sua semplicità interiore. L'anima è semplice, è il seme di ogni buona cosa, di ogni idea che può farmi sentire veramente contento, appagato.

L'umiltà è ricca.

L'Umiltà' è vera.

La persona umile può continuare a sorridere anche nel mezzo delle situazioni difficili, anche nel dolore può sentire ancora dentro di sé, la certezza di una forza interiore che lo accompagna, che lo sostiene. L'umile riconosce la verità, la sente a distanza....

Tutti noi abbiamo in dono questa straordinaria Virtù, chiunque, se lo desidera, può trovare dentro di sé il vero significato della propria vita, della propria persona e delle relazioni, provare onestamente l'Ascolto..

Perché dove c'è Umiltà c'è un "Essere Colmo" di Sincera Comprensione..

E' difficile lasciare andare quel falso senso di sé, quella maschera ambiziosa che sempre metto su per proteggermi... non si sa da cosa e non si sa perché'...

E' vero siamo tutti diversi, ma è anche vero che vogliamo migliorare, crescere....spero anche con un po di Umiltà'...

L'Umile possiede il Mondo non è un grande potere questo???

Brahma Kumaris www.formazione-spirituale.org

"Anima in Cammino".